FITNESS EKİ HEDİYE: 4 HAFTADA HAYALİNDEKİ VÜCUT

100. SAYI ÖZEL #WH100

Women's Health

100 SAYININ En İyi Egzersiz, Diyet ve Motivasyon İpuçları

Hedefe Ulaş

En Sık Alınan 10 Yeni Yıl Kararı & Uygulama Yolları

Değişim Şimdi Başlıyor!

İhtiyacın Olan Yol Haritası

Yatakta Mutlu Bir Kadının 100 Sırrı

Fit Yılbaşı

Sofranı Sağlıklı Lezzetlerle Donat

Yağ Yakmanın Kolay Yolu s.20'de!

Kaley Cuoco

Onu İyileştiren Yoga Egzersizini Paylaşıyor

15 DAKİKADA SIKI >>

& Dümdüz Bir Karın!

ARALIK 2016 WOMEN'S HEALTH 10 TL/KKTC 12,5 TL
ISSN 1308-53520-1
GROUP 9 771308 535204
SAYI: 2016 / 12 www.womenshealth.com.tr

12/16

KAPAK KONUSU+ DOSYALAR

Dergini eline aldın... Peki önce hangi konuyu okuyacaksın? Bizim birkaç fikrimiz var.

ÖNCE BENİ OKU..
"Kendime yeni bir ben lazım!" diyorsan.

96 DAHA MUTLU & FİT YENİ YIL PLANLARI
Yeni yıl planlarında daha sağlıklı ve mutlu bir sen olmak varsa, kararlarına uygun çözüm önerilerimize göz at.

46 KALEY CUOCO
The Big Bang Theory'nin yıldızı, hayatının en zor geçen ayrılık sürecini ve şekilli karın kaslarının sırlarını paylaşıyor.

ÖNCE BENİ OKU...
Zorlukları aşmanı sağlayacak bir ilham kaynağı arıyorsan.

40 YUMUŞAK VE SICAK DOKUNUŞ
Sezonun -hayvan dostu olan- kürk modellerine gardırobunda yer aç.

30 PANO GÜZELLİK
Çikolatanın cildin üzerindeki etkilerine dair son haberleri öğren.

38 NABZA GÖRE PARFÜM ALIŞVERİŞİ
Doğru kokuları seçebilmen için parfümör, psikolog ve hatta nöroloji uzmanından oluşan bir takımla yanındayız!

14 *WOMEN'S HEALTH*'E SOR
Zayıflama hapları sağlıklı mı? Bu sorunun cevabını uzmanımız veriyor.

122 KIRMIZININ HER HÂLİ
Renklerin en etkilisi olan kırmızıyı kombinlerinde kullanmanın yollarını keşfet.

32 SAĞLIKLI SAÇLAR
Saçını ve saç derini güçlendirecek tüyolar...

71 PROBİYOTİK DİYET DEVRİ
Bağırsaklarındaki iyi bakterileri kaybetmemek için yapabileceklerin bu sayfada.

ÖNCE BENİ OKU...
Saçını dipten uca rehabilite etmek istiyorsan.

Kapakta **Kaley Cuoco'yu Eric Ray Davidson fotoğrafladı.** Moda Editörü: Jacqueline Azria; Saç: Adir Abergel, Leonor Greyl ürünleriyle/Starworks Artists; Makyaj: Jamie Greenberg/The Wall Group; Manikür: Roseann Singleton, Chanel Le Vernis ürünleriyle/Art Department. Kaley'nin makyajını denemek için: Estée Lauder Double Wear Nude Cushion Stick Radiant Fondöten; Estée Lauder Pure Color Envy Defining EyeShadow Wet/Dry in Brash Bronze Far; Estée Lauder Pure Color Envy Sculpting Blush in Pink Ingenue Allık; Estée Lauder Pure Color Envy Shine Sculpting Shine Lipstick in Pink Dragon Ruj. Üst: Are You Am I; Etek: Chelsea and Walker

Aralık 2019

Henüz keşfedilmemiş bir potansiyelin mi var? *s. 54*

WH 100. SAYI ÖZEL

2008 yılının Eylül ayından bugüne...

54
EN İYİ 100 FİTNESS TÜYOSU
Egzersizde gelebileceğin en iyi noktada olman için, bugüne dek verdiğimiz en iyi fitness tüyoları...

84
EN İYİ 100 BESLENME & DİYET TÜYOSU
Güncelliğini koruyan, sağlıklı bir hayat için sana rehberlik edecek bilgiler...

102
YATAKTA MUTLU BİR KADININ 100 SIRRI
Daha mutlu ve sağlıklı bir cinsel yaşam için en işe yarayan tavsiyeler...

112
EN ETKİLİ 100 MOTİVASYON İPUCU
Sıfırdan başlaman, kaldığın yerden devam etmen ve hayallerine ulaşman için 100 sayının en etkili motivasyon ipuçları...

Her Sayıda

10 DANIŞMA KURULU
Uzmanlarımız, önemli bir etkinlikten önce öz güvenlerini nasıl arttırdıklarını anlatıyor.

12 DAHA FAZLA *WH*
Her gün güncellenen içeriğiyle *WomensHealth.com.tr*

14 WOMEN'S HEALTH'E SOR
Arpacıktan, doğurganlığa kadar aklına takılan her şey...

17 PANO Güzellik, beslenme, psikoloji, fitness, sağlık ve zayıflama konularında en güncel haberler.

STİL

42
AYAKLARIN ÜŞÜMESİN
Eğer hâlâ nasıl bir bot alacağına karar veremediysen, seçtiğimiz modellere göz at.

FORMA GİRME

66
MELEKLERİN PODYUM HAZIRLIĞI
Bu yıl podyumda yürüyecek olan üç melek, Victoria's Secret Fashion Show'a nasıl hazırlandıklarını sadece *WH* Türkiye'ye anlattı.

BESLENME

78
EN LEZZETLİ YIL
Yılbaşında şık ve sağlıklı bir menü oluşturmak istiyorsan, aradığından fazlası burada.

ZAYIFLAMA STRATEJİLERİ

100
FABRİKA AYARLARINA GERİ DÖN
Hatalı diyet uygulamalarının vücudunun çalışma sistemi üzerindeki etkilerini ve neler yapabileceğini öğren.

100. SAYIMIZDAN MERHABA!

BİZ GERİ SAYIMA ÇOKTAN BAŞLAMIŞTIK AMA YİNE DE SIRANIN 100. SAYIMIZA BU KADAR ÇABUK GELECEĞİNİ TAHMİN ETMİYORDUK. Evet, zaman hızlı akıyor klişesi ne yazık ki doğru ve 100 sayıyla birlikte bir yılı da farkına varmadan geride bıraktık.

100. sayımızı hazırlarken neler mi yaptık? Siyah-beyaz kapaklı ilk sayılarımızdan başlayıp bütün arşivimizi tararken, anılarımıza doğru bir yolculuğa çıktık. Sayfa 50'de eşlik edebileceğin bu yolculukta, bu sayıya dek ilham kaynağımız olan tüm kapak kızlarımızı bir arada göreceksin. Kendine güvenen, kendi özgünlüğünü seven, kendinin en iyi versiyonu olabileceğine inanan kadının dergisi *Women's Health*, bugüne dek sana hep bir kız arkadaş diliyle seslendi. Bu nedenle hiçbir zaman sizli bizli konuşmadık ve bu hâlimizle samimi bulunup sevildik.

Elbette sadece sıcak, esprili ve eğlenceli dilimizden dolayı değil; uzun uzun araştırılmış, uzman görüşleri alınmış ve bilimin süzgecinden geçirilmiş konularımızla da hep günceli yakaladığımız için takip edildik. *WH* kadını için hayat sadece kariyer, aşk ya da eğlenceden ibaret olmadığı gibi; egzersiz ve diyetten de ibaret değil. Bunu bilerek, hayatında yeri olan tüm konulara değinen bir yaşam stili dergisi ve baş ucu dergin olduk.

Bu ay madem 100. sayı, o hâlde en iyi 100'lerimizi derleyelim dedik. Her sayıda sana o kadar çok -ve hepsi de işe yarayan- fitness, diyet, beslenme ve motivasyon ipuçları vermişiz ki, bunların her birinden 100'er madde seçmekte epey zorlandık! Sayfa 54'deki fitness dosyasını hazırlayan Irmak Yaşar'a, sayfa 84'teki beslenme & diyet dosyasını hazırlayan Sude Orhan'a, sayfa 102'deki cinsellik dosyasını hazırlayan Pınar Şen'e ve tüm bu maddeleri sıkmadan okutmak adına harika sayfa tasarımları yapan Emine Konuk'a bu sayıyı "arşivlik" yapan emekleri için teşekkür ediyorum. Motivasyon ipuçlarını ise ben ele aldım ve seni her ay bu sayfadan başlayarak motive etmeyi bir numaralı görevimiz saydığım için sayfa 112'deki motivasyon dosyasını hazırladım. Umarım dosyaların hepsi işine yarar ve kesip saklayacağın ya da buzdolabına, mantar panona asarak daima kullanacağın birer rehber olur.

Bu ay senin için küçük bir yılbaşı hediyesi de hazırladık. Derginle birlikte sahip olabileceğin 44 sayfalık fitness ekimiz, tam çantana atıp her yere götürebileceğin ebatlarda. İçeriğindeki egzersizleri ihtiyacına göre karıştırarak haftada dört kez uyguladığında, dört haftada etkili sonuçlar alacağını garanti ediyoruz. En güzel tarafı ise her egzersizin sadece 15 dakika sürmesi.

Bu ay bizimle birlikte 100. sayımızı kutlamak istersen, **#WH100** etiketi ile paylaşımlarını bekliyor olacağız. 15 dakikalık programımıza başladığında aldığın sonuçları da paylaşmayı unutmazsın değil mi?

WH ekibinden yeni yıl dileklerini yazmalarını isterken şunu ekleme gereği duydum: Kişisel dilekler yazın. Çünkü öyle zor zamanlar geçiriyoruz ki, hepimiz öncelikle ülkemiz için, dünyamız için daha çok barış, iyilik, sevgi ve özgürlük istiyoruz. Bu dileğimiz ne kadar güçlü olsa da, önce kendi hayatlarımızı ve yakın çevremizi değiştirebiliriz. Örneğin bir öğretmen öğrencilerini, bir anne çocuklarını, bir kadın eşini daha iyiye motive edebilir. Ve biz, kendimizi daha iyiye doğru ilerletebiliriz. İşte bu yüzden kişisel dilekler dedim ve benim en büyük dileğim, odağımı daha dengeli bir yaşam sürmeye yönelterek, bundan sonraki hedeflerime küçük adımlarla ve sakince (dizlerimi sakatlayacak kadar deli koşmadan!) ilerlemek.

Hepimiz için mutlu bir ay, iyi bir yıl sonu olsun. Sevgimle...

Sibel Yeşilçay

Genel Yayın Yönetmeni

@sibelyesilcay

WH Online
Her anında seninleyiz, tıklaman yeterli: *Womens Health.com.tr*

WH EKİBİ 2017'DEN NELER DİLİYOR?

Emine Konuk Önbaş, Görsel Yönetmen
"Son dört yıldır aynı dileği dileyip gerçekleşmediğini görmek bir hayli ilginçti:) Muhtemelen evrenin bana anlatmaya çalıştığı şey şuydu: Beklemekte olduğun şey, ancak onu beklemeyi unuttuğunda gerçekleşir. Bu, evrenin 'sen bakarken soyunamıyorum' deme şeklidir. Kim bilir belki 2017'de... Hadi inşallah!"

Pınar Şen, Yazı İşleri Müdürü
"Uzun vadeli planlar yerine sonuçlarını kısa vadede alacağım ve hemen uygulamaya geçebileceğim planlara yer verdiğim, sevdiklerimle beraber yaşadığım her anın tadını çıkardığım, bol bol gezdiğim ve sokakta daha mutlu insanlar gördüğüm bir yıl diliyorum."

Irmak Yaşar, Fitness Editörü
"Bu yıl 30 yaşında kocaman bir kız oldum ve fark ettim ki üniversiteden sonra yıllar su gibi akıp geçmiş. Şükür ki bu yıllar hep çalışarak ve çabalayarak geçti; bundan çok memnunum. Yeni yıl planımsa şu: Geçirdiğim zaman "kaliteli" olmalı. İçini her manada doldurabildiğim, bol bol okuduğum, izlediğim, öğrendiğim, ilhamla dolup taştığım bir yıl olsun!"

İrem Arkan, Stil Editörü
"Yeni yıldaki dileklerim; kesinlikle tam bir *WH* kadını olmak için adım atmak (sağlıklı beslenmek, egzersiz yapmak) ve gidebildiğim kadar yurt dışı seyahatine gidip; yeni yerler, yeni kültürler keşfetmek."

Sude Orhan, Güzellik ve Sağlık Editörü
"Yeni yıldan bir şey dilemek yerine hedefler koyup gözümü onlara dikeceğim. Bunların arasında; almayı planladığım eğitimleri tamamlamak, kütüphanemi -sindirerek- genişletmek, farklı alanlarda gözümü ve kalemimi geliştirmek var. 2018'e, 2016'daki hedeflerine ulaşan bir Sude olarak girmek de fena bir 'dilek' sayılmaz."

Bir Çift Mutluluk

Bir STK olan ve üç beyaz yakalı çalışan tarafından kurulan INSAN Platformu, çocuklar için bir sosyal sorumluluk projesi başlatmış. Soğuk Anadolu köylerindeki 6-8 yaşlarındaki ilkokul öğrencilerinin okullarına terlik ya da kara lastik yerine soğuğa dayanıklı ayakkabılar ile gidebilmeleri amacıyla oluşturulan Bir Çift Mutluluk Projesi, 10 bin öğrenciye ayakkabı ulaştırmayı hedefliyor. Katkıda bulunmak için: *www.insaninternational.org/birciftmutluluk/*

Women'sHealth

YAYIN

YAYINCI
Bige Daruga Çalışkan
GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Sibel Yeşilçay (Sorumlu)
sibely@groupmedya.com

KREATİF DİREKTÖR
Halil Özbayrak halilo@groupmedya.com
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Pınar Şen pinars@groupmedya.com
GÖRSEL YÖNETMEN
Emine Konuk Önbaş eminek@groupmedya.com
FİTNESS EDİTÖRÜ
Irmak Yaşar irmaky@groupmedya.com
GÜZELLİK VE SAĞLIK EDİTÖRÜ
Sude Orhan sudeo@groupmedya.com
STİL EDİTÖRÜ
İrem Arkan irema@groupmedya.com
YAZARLAR
Dyt. Aylin Yılmaz, Dyt. Berrin Yiğit, Dyt. Dilara Koçak, Dyt. Elvan Odabaşı, Dyt. Güneş Aksüs, Uzm. Dyt. & Psikolog M. Pırıl Şenol Duru, Fatih Büyükbayrak
FOTOĞRAF
Kerem Çobanlı, Şevket Kızıldağ, Tuba Özkan Bakırkaya, Hakan Aydoğan, Aydan Üstkanat
KATKIDA BULUNANLAR
Kişisel Eğitmen Murat Bür, Kişisel Eğitmen Murat Demirci, Uzm. Dyt. Şeyma Öztürk, Dyt. Betül Karakuş
İNTERNET
DİJİTAL DİREKTÖR
Seda Özcan sedao@groupmedya.com
ONLİNE İÇERİK DİREKTÖRÜ
Yiğit Yeşillik yigito@groupmedya.com
DİJİTAL PROJE YÖNETİCİSİ
Özge Özcan Kurt ozgek@groupmedya.com
ONLİNE EDİTÖR
Sencer Uçar senceru@groupmedya.com

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCILARI
Işıl Baysal Turan isilb@groupmedya.com
Selim Erem selime@groupmedya.com
REKLAM SATIŞ DİREKTÖRLERİ
Nurol Ceylan nurolc@groupmedya.com
Deniz Toz denizt@groupmedya.com
REKLAM KOORDİNATÖRLERİ
Alev Zorlutuna alevz@groupmedya.com
Nilüfer Araç nilufera@groupmedya.com
Funda Gökgündüz fundag@groupmedya.com
REKLAM MÜDÜRÜ
Özhan Başaran ozhanb@groupmedya.com
DİJİTAL REKLAM DİREKTÖRÜ
Mine Balkan mineb@groupmedya.com
DİJİTAL İÇERİK PAZARLAMA VE PROJELER SATIŞ MÜDÜRÜ
Birnaz Akpınar birnaza@groupmedya.com
REZERVASYON MÜDÜRÜ
Ender Parlar enderp@groupmedya.com
REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ
Seyhan Erat seyhane@groupmedya.com
REKLAM GRAFİK
Mesut Öztürk mesuto@groupmedya.com

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Eda Şeftalicioğlu edas@groupmedya.com

BASKI
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Tel: 0216 585 90 00
www.turkuvazmatbaacilik.com

DAĞITIM
TURKUVAZ DAĞITIM PAZARLAMA A.Ş.
BASKI YERİ VE TARİHİ:
İSTANBUL, KASIM 2016

WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE / YEREL SÜRELİ YAYIN
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
HALASKARGAZİ CAD. NO: 145/4, 34381 ŞİŞLİ, İSTANBUL **TEL:** 0212 224 93 30 (PBX) **FAKS:** 0212 224 86 46
E-POSTA: INFO@WOMENSHEALTH.COM.TR
İMTİYAZ SAHİBİ: GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. ADINA NEVZAT ÇALIŞKAN

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
HESAP ADI : GROUP MEDYA BİLGİ VE TEK. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB. TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61
KURUMSAL ABONELİK FİYATI: ₺14

RODALE INTERNATIONAL
EDİTORYAL DİREKTÖR **John Ville**
WOMEN'S HEALTH EDİTORYAL DİREKTÖR YARDIMCISI **Laura Ongaro**
İŞ GELİŞTİRME VE PAZARLAMA DİREKTÖRÜ **Kevin LaBonge**

ULUSLARARASI EDİSYONLAR
Genel Yayın Yönetmenleri
ABD **Amy Keller Laird**
AVUSTRALYA **Felicity Harley**
ALMANYA **Wolfgang Melcher**
BİRLEŞİK KRALLIK **Farrah Storr**
ÇİN **Jay Cong**
ENDONEZYA **Pangesti (Chichi) Atmadibrata Bernardus**
GÜNEY AFRİKA **Kate Wilson**
HİNDİSTAN **Sanghamitra Chakraborty**
HOLLANDA **Annette Lavrijsen**
İSPANYA **Cristina Mitre Aranda**
İSVEÇ **Marie Kjellnäs**
LATİN AMERİKA **Lorena Pontones** (KOLOMBİYA, COSTA RICA, DOMİNİK CUMHURİYETİ, EL SALVADOR, GUATEMALA, HONDURAS, MEKSİKA, NİKARAGUA, PANAMA, PERU, PORTO RİKO, VENEZUELA)
MALEZYA **Sueann Chong**
ORTA DOĞU **Yi-Hwa Hanna**
POLONYA **Aneta Martynów**
PORTEKİZ **Cristina Mitre Aranda**
RUSYA **Maria Troitskaya**
ŞİLİ **Francisca Bertran**
TAYLAND **Nitra Kitiyakara**
YUNANİSTAN **Athinais Nega**

BİR SORU, ÜÇ UZMAN GÖRÜŞÜ

"Önemli bir etkinlikten önce öz güveninizi nasıl arttırıyorsunuz?"

WH DANIŞMA KURULU

BESLENME VE DİYET

UZM. DYT. AYLİN YILMAZ
Aktifbeslen.com
Kurucusu olduğu Aktif Beslenme Danışmanlık Merkezi'nde hizmet veriyor.

DYT. BERRİN YİĞİT
Berrinyigit.com
Kurucusu olduğu merkezde kişi ve kuruluşlara diyet danışmanlığı ve beslenme eğitimi hizmetleri veriyor.

DYT. GÜNEŞ AKSÜS
Kurucu ortağı olduğu Diyet Aktif Beslenme Danışmanlığı'nda hizmet veriyor.

DYT. ELVAN ODABAŞI
Ankara'da bulunan, kurucusu olduğu Formeo Beslenme Eğitimi ve Diyet Danışmanlık Merkezi'nde hizmet veriyor.

UZM. DYT. DİLARA KOÇAK
Mezura Sağlıklı Beslenme Danışmanlık Hizmetleri'nde hizmet veriyor.

DYT. TAYLAN KÜMELİ
TK Taylight Beslenme ve Danışmanlık Hizmetleri'nde hizmet veriyor.

DİYETİSYEN
"Önemli bir etkinlik öncesi mutlaka temiz hava alır, etkinlik sonrası huzurlu ve mutlu bir şekilde evime döndüğüm anı düşünüp öz güvenimi arttırırım."

DERMATOLOJİ

DR. HALİL BAYAZIT
V.K.V Amerikan Hastanesi. Dermsurgery Clinic Houston Dermatolojik Cerrahi ve Dermatoloji Bölümü'nde kozmetik ve lazer uygulamaları konusunda gözlemci hekim olarak çalıştı.

UZM. DR. MAKBULE DÜNDAR
Memorial Wellness'ta Kozmetik Dermatoloji Uzmanı.

UZM. DR. ÖMÜR TEKELİ
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunu. Ayşegül Saltat Polikliniği'nde Medikal Direktör olarak görev yapıyor.

UZM. DR. İLKAY MUNOZ-PARİS
Transmed Klinik'te anti-aging ve regenerative uzmanı.

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM UZMANI
"Önemli bir etkinlikten önce bu konudaki bilgi ve becerimin sınırlarını belirlerim ve bunu optimal olarak nasıl kullanacağımı planlarım. Fiziksel ve bedensel olarak hazır olmak için uykumu iyi alır ve sevdiğim bir grubun veya sanatçının konser albümünü dinlerim."

ENDOKRİNOLOJİ

DR. ÖZAY TİRYAKİOĞLU
Anadolu Sağlık Grubu. Tiroid, diyabet, obezite, hipofiz hastalıkları ve endokrin hipertansiyon tedavisi konularında uzman.

DOÇ. DR. GÖKHAN ÖZIŞIK
Memorial Wellness Endokrinoloji ve Metobolizma Hastalıkları Uzmanı.

GASTROENTEROLOJİ

DR. ÖZDAL ERSOY
Acıbadem Fulya Hastanesi Gastroenteroloji (Üst Uzmanlık) Uzmanı.

GENEL CERRAHİ

OP. DR. FİKRET TANIRGAN
Medica Tıp Merkezi'nde görev yapıyor. Laparoskopik girişimler ve sindirim sistemi cerrahisi uzmanı.

BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ

PROF. DR. M. ZAFER BERKMAN
Acıbadem Maslak Hastanesi Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı

GÖZ HASTALIKLARI

DOÇ. DR. ÜMİT BEDEN
Memorial Ataşehir Hastanesi Göz Sağlığı Merkezi, Oküloplastik ve Orbital Cerrahi Uzmanı

OP. DR. ÖZER KAVALCIOĞLU
Özel Veni Vidi Göz Sağlığı Merkezi'nde görev yapıyor. Uzmanlık alanları katarakt cerrahisi, lazer cerrahisi ve glokom (göz tansiyonu).

DOÇ. DR. OSMAN ORAM
V.K.V Amerikan Hastanesi'nde görev yapıyor. Houston Methodist Hastanesi'ne bağlı Baylor Tıp Okulu'nda "Glokom ve Ön Segment" alanında üst ihtisas yaptı.

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

DİŞ HEKİMİ PROTEZ UZMANI
DR. ÇAĞDAŞ KIŞLAOĞLU
Uzmanlık alanları estetik diş hekimliği, implant, porselen lamina ve bonding uygulamaları.

DR. TOLGA TEKSÖZ
Koruyucu ağız, diş sağlığı ve estetik diş hekimliği olmak üzere tüm diş hizmetlerini veriyor.

İÇ HASTALIKLARI

DR. DENİZ HIZLIBACAK
Kadıköy Şifa Hastanesi'nde görev yapıyor. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunu.

OP. DR. GÜRDAL ÖREN
TEM Hospital'de görev yapıyor.

DOÇ. DR. GÖKHAN ÖZIŞIK
Memorial Hastanesi'nde diyabet ve metabolik hastalıklar konusunda uzman doktor.

İÇ HASTALIKLARI UZMANI
"Akış yogası ve pranayama (ayurvedik nefes teknikleri) uygularım. Doktorluk hem yorucu hem de stresli bir meslek. Bu uygulamaların günlük hayatımda ve özel etkinlikler öncesinde önemli faydalarını görüyorum. Günümüz koşullarında sağlıklı ve huzurlu kalmak için herkese öneriyorum."

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM

PROF. DR. AYDIN ARICI
Anadolu Sağlık Merkezi. İlgi alanları kısırlık, hormon ve üreme bozuklukları, laparoskopik ve histeroskopik cerrahi.

DR. CAN KAVUZLU
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

KARDİYOLOJİ

YRD. DOÇ. DR. ARİF OĞUZHAN ÇİMEN
Medical Park İstanbul Fatih Hastanesi. Çalışma alanları Eko-Kardiyografi ve İnvaziv Kardiyoloji.

UZM. DR. YAKUP BALABAN
VM Medical Park Kocaeli Hastanesi'nde görev yapıyor.

PLASTİK VE REKONSTRÜKTİF CERRAHİ

YRD. DOÇ. DR. ÖVÜNÇ AKDEMİR
Medical Park Bahçelievler Hastanesi

ONKOLOJİ

DR. HİLMİ EGE
Acıbadem Bodrum Hastanesi'nde Tıbbi Onkoloji Uzmanı

DOÇ. DR. KEREM OKUTUR
Medical Park Bahçelievler Hastanesi Medikal Onkoloji Uzman

ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ

DOÇ. DR. ONUR TETİK
V.K.V Amerikan Hastanesi

PSİKOLOJİ

UZM. KLİNİK PSİKOLOG ÇİSEM İLHAN
Başlıca çalışma alanları travmalar, fobiler, cinsel işlev bozuklukları, sosyal fobi, depresyon ve panik bozukluk.

KLİNİK PSİKOLOG NURAY SARP KULKARA
Acıbadem Fulya Hastanesi

KLİNİK PSİKOLOG ZEREN OKÇUOĞLU KADIOĞLU
Memorial Şişli Hastanesi

FİTNESS

MURAT BÜR
WH Egzersiz Danışmanı, Egzersiz Eğitmeni ve Fitwell Mobil Uygulaması Eğitmen

RODALE

J.I. Rodale
Kurucu, 1942–1971

Robert Rodale
Yönetim Kurulu Başkanı ve CEO, 1971–1990

Ardath Rodale
CEO ve Fikir Kurulu Başkanı, 1990–2009

Maria Rodale
Yönetim Kurulu Başkanı ve CEO

Scott D. Schulman
Genel Müdür

Paul McGinley
Genel Müdür Yardımcısı ve Baş Danışmanı

Thomas A. Pogash
Genel Müdür Yardımcısı ve Finans Müdürü

Anne Alexander
İçerik Geliştirme Yöneticisi

Beth Buehler
Dijital Operasyonlar ve Strateji Yöneticisi

Miranda DeSantis
İnsan Kaynakları Müdürü

Chris Lambiase
Yayıncı

Mary Ann Naples
Rodale Books Yayınlar Direktörü

Robert Novick
İş Geliştirme Ve Global Lisans Direktörü

Brian O'Connell
Ticari Faaliyetler ve Strateji Direktörü

Joyceann Shirer
Pazarlama Direktörü

İnsanlara kendi hayatını ve çevresini geliştirebilmesi için ilham veriyoruz.

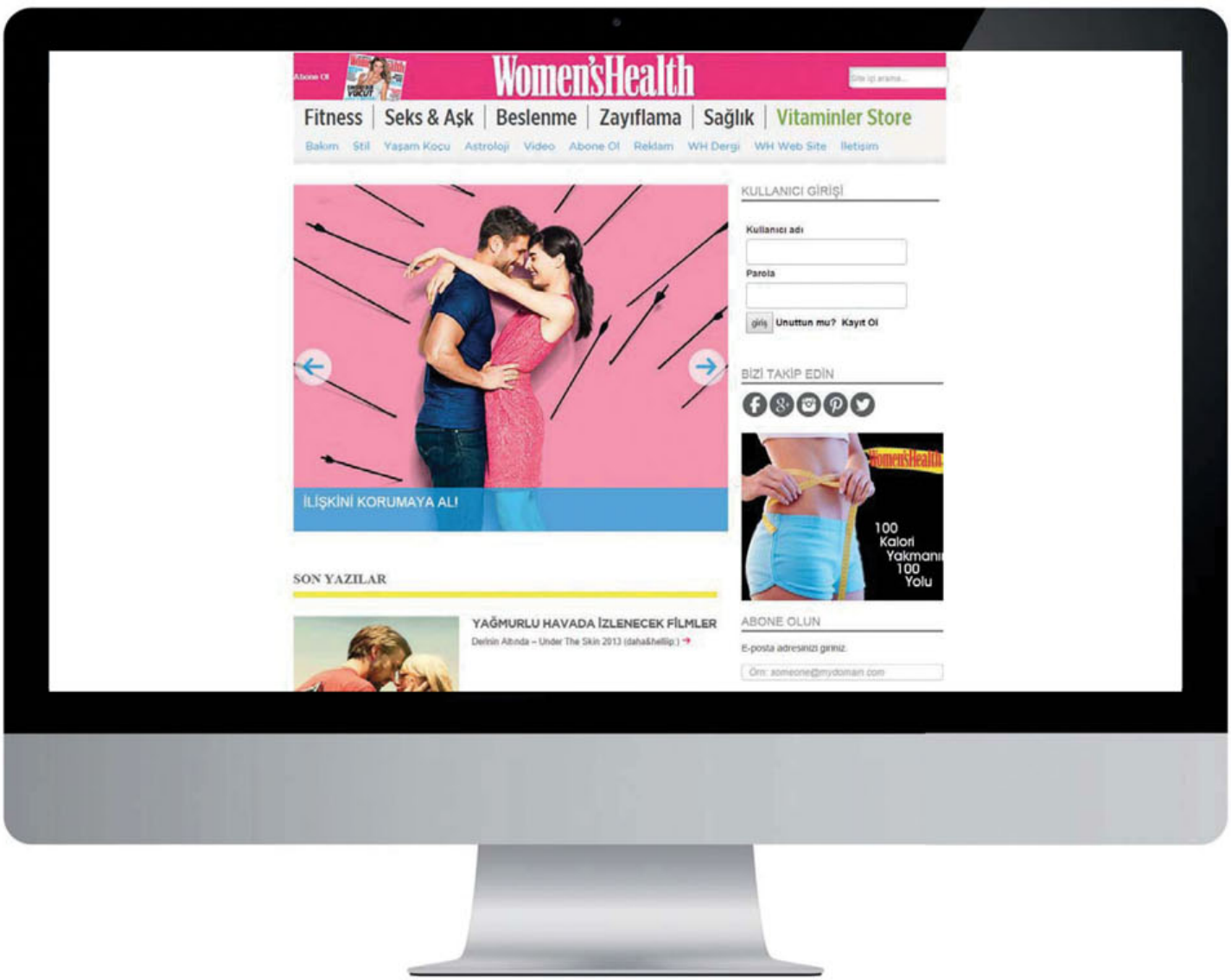
Men'sHealth Women'sHealth RUNNER'S WORLD Bicycling Organic Gardening Prevention RODALE'S RUNNING TIMES RODALE BOOKS

Rodale Inc.
400 South Tenth Street
Emmaus, PA 18098-0099
rodaleinc.com

DERGİDE YER ALAN YAZI VE FOTOĞRAFLARIN TÜM HAKLARI **WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE DERGİSİNE**, YAYIMLANAN İLANLARIN SORUMLULUĞU İLAN SAHİPLERİNE AİTTİR. **WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE**'DEN İZİN ALINMAKSIZIN TÜMÜYLE YA DA KISMEN KULLANILMAZ.
WOMEN'S HEALTH TÜRKİYE, BASIN VE YAYIN İLKELERİNE UYMAYI TAAHHÜT EDER.

Women'sHealth

WWW.WOMENSHEALTH.COM.TR



FACEBOOK.COM/WOMENSHEALTHTR TWITTER.COM/WOMENSHEALTH_TR INSTAGRAM.COM/WOMENSHEALTHTR

Daha Fazla WH

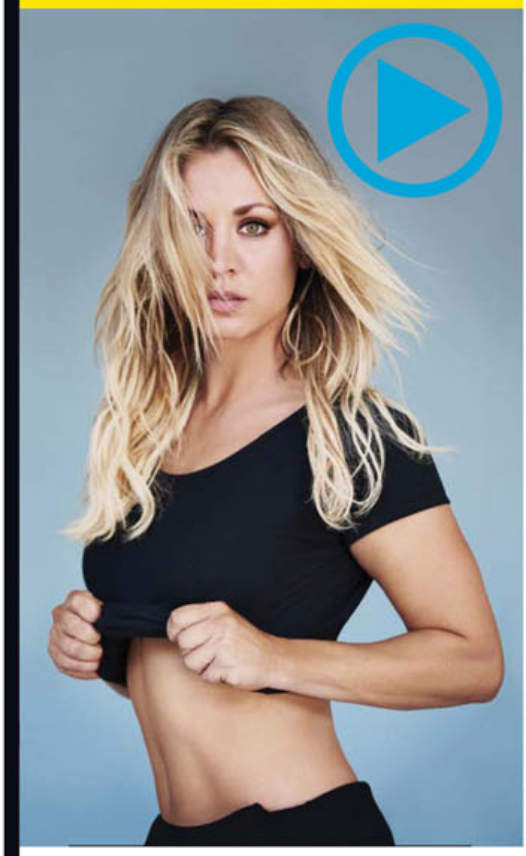
DOĞRU AYAKKABIYI SEÇ

Hızlı koşmanın sırrı, mükemmel bir antrenman ve dengeli beslenme programında olduğu kadar, ayakkabılarında da saklı olabilir! Peki, hangi ayakkabılar hızlı koşmaya yardımcı oluyor? Cevabı sitemizin Fitness bölümünde.

LİFLERLE DOST OL

Zayıflamak için liflerin de oldukça önemli olduğunun farkında mısın? Yeterince lif tüketmen seni daha uzun süre tok tutar. Çünkü basit karbonhidratlar ile karşılaştırıldığında, lifler daha yavaş sindirilir. Zayıflama bölümüne tıklayarak, günlük tüketmen gereken lif miktarını ve liflerin diğer faydalarını öğrenebilirsin.

KAMERA ARKASI



KALEY CUOCO

Kaley, günlük egzersiz planından özel hayatının detaylarına kadar her şeyi *Women's Health* ile paylaştı. Kapak çekimi ve röportajın kamera arkasını izlemek için: *WomensHealth.com.tr*

YATAKTA EN BÜYÜK HATA

Seks mükemmel olsa da, sonuna nasıl nokta konduğu önemli. Ve biz kadınların yatakta en çok arzuladığı bu noktayı erkekler pek umursamıyor! Erkeklerin yatakta yaptığı en büyük hatayı öğrenmek (ve sevgiline göstermek) için sitemizin Aşk&Seks bölümüne bakabilirsin.

KIŞ DEPRESYONUNA YENİLME

Kış geldi, hava karardı ve her yer buz gibi! Hâliyle depresyon da yavaş yavaş kendini hissettirmeye çalışıyor. Kış depresyonuna karşı dimdik durmak için sitemizin Sağlık bölümünde yer alan beş adımı dene.

ÖNCE YE, SONRA EGZERSİZ YAP

Egzersiz öncesi bir şey yemezsen, antrenmandan verim alamazsın. Sabah egzersizi için saati 06.00'a kurmuş olsan bile, bir şeyler yiyerek başlamalısın. Yapacağın egzersizin yoğunluğu ise, tam olarak ne yemen gerektiğini belirliyor. Antrenman zorluğuna göre beslenme önerilerini web sitemizin Beslenme bölümünde bulabilirsin.

Ayın Egzersiz Eğitmeni

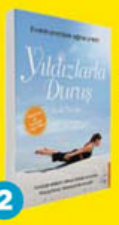
Ondan ilham alman için sayısız sebep var.

İpek Darga'nın Spor Çantasında Neler Var?

Yoga Darga'nın Kurucusu Yoga Eğitmeni İpek Darga'nın bir profesyonel olarak çantasında neler taşıdığını görmek ister misin? Egzersizde rahatlık onun birinci önceliği. Bakalım yanında neler taşıyor...

Armani Collezioni hem günlük hayatta hem de derslere koştururken kullanabildiğim bir çanta. İçinde neler yok ki! Sade ve klasik olduğu için her şeyle uyum sağlıyor. ₺1.500, Armani mağazalarında.

1 **Mat Yoga Darga**
Ellerin ve ayakların mat üzerinde kaymaması gerekli -ki biz mat üzerinde bacaklarımızı açıyoruz, baş üstü duruyoruz. Çok aktif çalıştığımız zaman ise ellerimiz terleyebiliyor. Bu nedenle matlarda kaydırmazlık önemli. Ben matlarımı Amerika'dan kendim getiriyorum. ₺60, Yoga Darga



2 **Yıldızlarla Duruş**
"Aldığım her nefesle sevgi alıyor, verdiğim her nefesle içimdeki sevgiyi evrendeki herkesle ve her şeyle paylaşıyorum." ₺28

3 **Syoss Professional Şampuan**
"Saçlarımın bakımlı olmasına özen gösteriyorum. Hep aynı şampuanı kullandığında bu şans da artıyor." ₺9,90

4 **Kerastase Nectar Thermique**
"Saçlarımı kuruttuğum için ısıya karşı koruyucu Kerastase Nectar Thermique kullanıyorum. Pratik, durulama gerektirmiyor." ₺92

5 **Rhino Horn For Nasal Cleaning**
"Yogada burnu hem nefesle hem de fiziksel olarak temizlemek öğretilir; fiziksel bazı durumlar nefes almamızı engelleyebilir. Bu ibriğe, himalaya tuzuyla birlikte su koyup karıştırıyorsun ve burnunu temizliyorsun. Başta zor gibi gelebilir ama insan yaptıkça alışıyor." ₺27, Yoga Darga

Egzersize Özel Tercihleri

Egzersizlerde giydiği taytların genellikle rahat ve esnek kumaştan tercih ediyor.

➤ "Giydiğim kıyafet terletmemeli ve hareketlerin tam görünebilmesi için dar olmalı. Rahat olmalı ki hareketlerle birlikte yaptığımız nefes ve meditasyonlarda, uzun oturmalarda sıkmamalı ve katlanmamalı. Tişört dar olabilir. Bol olursa ters dönüş hareketlerinde açılmaması için ince ve tayta girebilecek şekilde olmasına özen gösteriyorum."

➤ "Günlük beslenmemde iyi kahvaltı ediyorum. Ancak her gün başka bir şirkette öğlen saatinde ders verdiğim için öğle yemeği yiyemi-yorum. Her gün öğle üzeri, akşama kadar beni enerjik canlı ve tutacak bir süper yiyecek yiyorum. Yoğurt, kuru meyve ve kinoa tam bir sporcu öğünü oluyor. Akşamüstü ise chia puding yiyorum; böylece enerjim akşam derslerine de yetiyor."

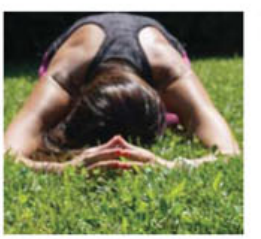
➤ "Her ders ruhsal ihtiyacımızı karşılayacak çeşitli olumlamalar yapıyoruz. Bu ayın olumlaması: Artık diğer insanların korku ve sınırlamalarının ötesine geçiyorum. Kendi hayatımı yaratıyorum."

@ipekdarga

İpek Darga, Instagram sayfasında yaptığı derslerden günlük hayattaki tercihlerine ve olumlamalara kadar birçok şeyi paylaşıyor.

Sabah Dersi
"Bir sabah dersinden... Bakalım bu hafta rüzgâr mı güneş mi bize eşlik edecek?"

El İşi Yastık
"El işi bir yastıkla ne rüyalar görülür, ne güzel uyunur şimdi."



Teslim Oluyorum
"Doğanın güzelliğine teslim oluyorum. Geleni olduğu gibi kabul ediyorum."

Günebakanlar Arasında
"Mitolojide aşk hikayelerine konu olmuş günebakan çiçeği tarlası çok etkileyici." WH

FOTOĞRAF: HAKAN AYDOĞAN

Women's Health'e Sor

BİZ CEVAPLARI BULURUZ!

GÜZELLİK

Göz kalemi gözümde arpacık çıkmasına neden olabilir mi?

Evet, olabilir. Arpacık, göz kapağındaki salgı bezi açıklıklarına bakterilerin girmesi sonucunda; kırmızı, acı verici ve şiş olabilen bir yumrunun oluşması durumudur. Kötü bakterileri teşvik eden bazı alışkanlıklarsa: Makyaj malzemelerini ya da fırçalarını başka biriyle paylaşmak, makyajını silmeden uyumak, eskimiş ürünler (göz kalemlerini altı ay, sıvı eyeliner'ları üç aydan fazla) kullanmak. Böyle bir durumda arpacığı sakın sıkma ya da içini boşaltmaya kalkma; yoksa bakteriyi daha derine itebilirsin. Bir göz doktoru sana antibiyotik bir merhem reçete edecektir; doktora gidene kadar da gözüne ılık kompres yapmanda ve göz makyajından tamamen kaçınmanda fayda var.

Francesca J. Fusco,
Mount Sinai Icahn Tıp Okulu Klinik Dermatoloji Bölümü'nde Yardımcı Doçent Doktor

Diyetisyen Berrin Yiğit
İstanbul'da kurucusu olduğu merkezde beslenme ve diyet danışmanlık hizmeti veriyor. berrinyigit.com

ZAYIFLAMA

Zayıflama hapları sağlıklı mı?

Bu, cevaplaması zor sorulardan biri çünkü piyasada merdiven altı bir sürü ürün hem reçetesiz hem de kontrolsüz satılıyor. Dikkat etmen gereken en önemli nokta: Doktor önerisi olmadan, bakanlık onayı olmayan, internetten satılan, tamamen bitkisel vaadinde bulunan, kısa sürede aşırı kilo kayıplarını gösteren reklamlarla satılan ürünleri almamak. Özetle; kulağına fazla mucizevi vaatler geliyorsa uzak dur, sağlığını tehlikeye atmaya değmez. Ayrıca tek başına olumlu etki gösterebilen bazı takviyeler, diğer ilaçlarla etkileşime girdiğinde ciddi hasarlara yol açabilir. Eğer ilaç ya da takviye kullanacaksan bir doktorla konuşmalısın.

Öte yandan, ilaç tedavisi zayıflama sürecinde başvurulan bir yöntem. Beden kitle indeksi (BKİ) 30'un üstünde olanlara verilebiliyor. Bazı doktorlar, şeker ve tansiyon gibi fazla kilonun risk teşkil ettiği durumlarda, 27 BKİ üstünde olanlara da ilaç reçetelendirebiliyor. Ama bu durumda ilacın etkileşimleri doktor tarafından hastaya anlatılıyor; yan etkileri takip altında oluyor. Bu şekilde hastaya zayıflama sürecinde destek sağlıyor.

FONDÖTEN SÜRDÜĞÜMDE BURNUM AKIYOR. NEDEN?
Muhtemelen fondötenin içindeki bir madde burnunun etrafında hassasiyet yaratıyor. Fondöteni burnuna minik pamuklar tıkadıktan sonra uygula.

SOL VE SAĞ SAYFA: ISTOCK

DÜŞÜNCELERİNİN KAYNAĞINA İN.

ZİHİN & BEDEN

Kıskandığım insanların mutlu anlarında onlar adına mutlu olamıyorum. Ben kötü biri miyim?

Kesinlikle değil. Fakat kıskançlık hissettiğin anda bunun nedenlerini daha derinden anlamaya çalış. Başka birinin mutluluğu seni neden üzüyor? Yanıt: Aslında üzmüyor. Seni asıl üzen, kendinle ilgili olumsuz düşüncelerin. Belki iş arkadaşının terfisi kendi kariyerini sorgulamana neden oluyor ya da arkadaşının yeni sevgilisi, yalnız olduğunu sana hatırlatıyor. Bir dahaki sefere kıskançlık yaptığında, gerçekten ne hissettiğini yaz. Hislerinin kaynağını bilmen, kendi hedeflerine ulaşman için kullanacağın duygusal enerjiyi toplamana imkân verir. Bu tarz bir pozitif değişimin, hayatına daha fazla keyif ve sağlık getirmesi olası!

Vicky Vlachonis, *Osteopat, Ağrı Uzmanı ve* The Body Doesn't Lie *kitabının yazarı*

Mandy Ingber, Yoga Eğitmeni ve *Yogalosophy for Inner Strength* kitabının yazarı

YOGA

Yoga öğretmenimle arkadaş olmak istiyorum. Bunu ona garip hissettirmeden başarabilir miyim?

Yoga öğretmenleri, grup için uygun atmosferi oluşturur, en iyi taraflarını korur ve öğrencilerin kendilerini mükemmel hissetmesini sağlar. Fakat birçok eğitmen (ben de dâhil olmak üzere) herhangi bir öğrencinin favorisi olduğunu belli etmeyecek tarafsız bir ortam yaratmaya çalışarak, öğrencilere kendilerini eşit hissettirir. Ama bu, arkadaşlık yoluna giremeyeceğin anlamına da gelmez.

Sınıflarda birçok arkadaş edindim. Ders sonrası kısa sohbetlerde doğal bir şekilde arkadaşlık hissiyatı oluştuysa, zamanla mat sonrası birlikte kahve içmeye dönüşebilir. Sadece dersten önce, yani eğitmenin derse yoğunlaştığı o anda bağlantıya geçmemeye çalış. Öğle yemeği davetin kabul edilmedi mi? Bu, eğitmeninin ilişkinize değer vermediğini göstermez; fakat arkadaşlıkta da, tıpkı aşktaki gibi kimyanın tutması gerekir.

Irmak Yaşar, WH *Fitness Editörü ve Co-Pilates Studio'da Pilates Eğitmeni*

FITNESS

20 yaşındayım ve 63 kiloyum. 54 kiloya düşmek istiyorum, her gün spora gidiyorum. 45 dakika koşu bandında yürüyüp, 15 dakika bisiklet ve ardından kol egzersizleri yapıyorum. Doğru mu yapıyorum?

Kilo vermek istiyorsan öncelikle sağlıklı beslenmeyi ilke edinmelisin. Dokuz kilo az bir rakam değil, bu konuda bir diyetisyenden yardım almanı öneririm. Gelelim egzersize; öncelikle her gün egzersiz yapmana gerek yok. Gün aşırı yapman, kaslarına dinlenmeleri ve yapılanmaları için süre vermen adına daha iyi olacaktır. Özellikle ağırlık egzersizleri yapıyorsan, toplam çalışma süreni 40 dakika ile sınırlı tutabilirsin. Sadece kollarını değil, tüm vücudunu çalıştıracak egzersizler yapmalısın. Bunun için spor salonundaki eğitmenden yardım isteyebilir ya da dergimizdeki egzersizleri uygulayabilirsin. Her gün en az 25 dakika tempolu yürüyüşü de planına ekle. Bu, kardiyovasküler gücünü ve dayanıklılığını arttırır.

KURU CİLDE KESE YAPTIRMAK CİLDİ DAHA DA KURUTUR MU?
Evet. Çünkü kese, cilt için bir tür fiziksel travmadır. Onun yerine kremsi bir peeling tercih et.

Women's Health'e Sor

Sheeva Talebian,
New York'ta Üreme Tıbbı Uzmanı; kadın üreme sağlığı ile ilgili bir site olan truly-med.com*'un kurucularından*

DOĞURGANLIK

Sürekli, stresin doğurganlığı azaltabileceğini duyuyorum. Ne kadar etkili olabilir ki?

Stresin doğurganlığı etkilediği gayet açık. Fakat psikolojik gerginliğin fiziksel etkisini araştırmak zor. Yine de şunu biliyoruz: Bir araştırma, yumurtlama döneminde yaşanan stresin gebe kalma şansını düşürebileceğini gösteriyor. Ayrıca, kaygı seviyesinin tüp bebek gibi doğurganlık müdahalelerinin sonuçlarına etki ettiğini gösteren güçlü kanıtlar var ve bu etki bir döngü oluşturabiliyor: Ne kadar fazla olumsuz sonuçlanan girişim olursa, durum o kadar stresli bir hâl alıyor.

Masaj terapisi ve meditasyon konusunda yapılan çalışmalara göre, bunlar doğurganlık ile ilişkili endişeyi azaltabiliyor. Aslında seni rahatlatacak yöntemi en iyi sen bilirsin: İster koş, ister kitap oku ya da yemek pişir; zihnini sakinleştiren herhangi bir yöntem, bedenini de bebek yapma moduna sokabilir.

Keri Peterson,
New York'taki Lenox Hill Hastanesi'nde İç Hastalıkları Uzmanı

SAĞLIK

Grip olduktan kaç gün sonra işe dönebilirim?

Uzmanların ortak kanısına göre, belirtiler başlamadan bir gün önce ve hasta olduktan sonraki beş ila yedi gün arasında hastalığı bulaştırabiliyorsun. Eğer bağışıklık sistemin zayıfsa (ya da hamileysen veya diyabet gibi bağışıklığını zayıflatan bir hastalığın varsa), bir süre daha bulaştırma ihtimalin olabilir. Grip zatürreye çevirdiyse, bulaştırma süresi bir ya da iki hafta uzuyor. Genel kural şu: Ateşin, ateş düşürücü ilaç yardımı olmadan düşene kadar (ve üzerinden 24 saatten fazla süre geçene kadar) evde kal.

S&C

Beyoncé'den hoşlanmıyorsan ne olur?
Bir arkadaşım adına soruyorum.

Eğer Beyoncé'yi sevmeyen bir arkadaşın varsa ona şu dört soruyu sor:
1. İyi müzik sevmiyor mu?
2. Güçlü mesajlar veren, muhteşem ve sert kadınları sevmiyor mu?
3. Güzel perukları ve modayı sevmiyor mu?
4. Konserlere gitmeyi ve öyle bir ortamda transa geçmeyi sevmiyor mu?

Eğer arkadaşın bunların herhangi birine "hayır" dediyse, iki seçenek var: Bir; onunla bir daha asla görüşme. Şaka şaka. Bence onu kaçır, bodrumunda sakla, yalnızca Beyoncé dinlet ve fikrini değiştirene kadar ona sadece limonata ver.

Nicole Byer, MTV'deki *Loosely Exactly Nicole* programının yıldızı ve komedyen; @nicolebyer

DAVETE GİTTİĞİMDE, YANIMDA GETİRDİĞİM YEMEĞİN TABAĞINI GERİ İSTEMEM KABALIK SAYILIR MI?
Olabilir. En iyisi tabağı ev sahibine bir hediye gibi düşün ve geri isteme. Ya da plastik kabın içinde götür; böylece onu rahatlıkla bırakabilirsin.

SOL VE SAĞ SAYFA: İSTOCK

Kıymetli metallerin nesilden nesile dayansın.

AİLE YADİGÂRI MUTFAK EŞYALARI

Evet, evladiyelik tencere ve bıçak setlerinden bahsediyoruz. Teyzenin inci kolyeleri kadar narinler fakat daha pratikler. Onlardan yararlanabilmen ve koruyabilmen için biz de sana aşağıdaki bilgileri miras bırakıyoruz...

Bakır Kaplar

Yalnızca güzelliği ile değil, paslanmaz çelik kadar sağlam oluşuyla da kıymetli. Bu kaplar, yumurta beyazlarını en kabarık şekilde hazırlamana yardımcı olur. (Bakır, yumurta beyazındaki proteinlerle etkileşime geçerek sufle ve kremalar için en uygun kıvamın oluşmasını sağlar.) Doğru bir bakımla (yılda bir kez kalaylama işlemi ile), torununun torununa bile miras kalabilir...

UZUN SÜRE DAYANSIN: Bulaşık makinesine koyma; deterjan ve sıcak suyla elde yıka. Ardından yumuşak bir bezle kurut. Eğer parlak görünmesini istiyorsan, deniz tuzu serpilmiş yarım limon ile ovabilirsin.

Şefin Bıçağı

Yüksek kalitede çelikten olan bir şef bıçağı uzun süre dayanır ve her işi -doğramak, dilimlemek, soymak ve ince ince kıymak- yapabilmeni sağlar. Japonlar bıçak konusunda çok iyi; onların ürettiği bir versiyona sahipsen yaşadın!

UZUN SÜRE DAYANSIN: Altı ayda bir, bileme taşıyla keskinleştir (elektrikli olanlar çeliği fazlaca azaltır ve bıçağın ömrünü kısaltır). Elde yıka ve paslanmasına müsaade etmeden hemen kurula.

Dökme Demir Tava

Bu sağlam materyal en az 100 yıl dayanabilir. Hiçbir yemek parçasını yapıştırmaz ve bir kere ısındığında kolay soğumaz. Sebzeleri ya da eti ızgarada pişirmek için olduğu kadar, et mühürleme işlemi için de idealdir.

UZUN SÜRE DAYANSIN: Eğer et pişirdiysen, yağı temizlemek için içine su koyup kaynat. Ardından bu suyu dök ve elinde yıka. Kuru bir bez ile sil. Ardından, kaygan yüzeyini muhafaza etmek için az miktar bitkisel yağ ile ov.

Kaynaklar: Carla's Comfort Foods kitabının yazarı ve ABC'deki The Chew *şovunun sunucusu Carla Hall*

FOTOĞRAF: TED CAVANAUGH

PRODÜKSİYON: EMILY MULLINS/HELLO ARTIST. TAKILAR: RJ GRAZIANO, BEN AMUN, ELIZABETH COLE, BAUBLEBAR, EMITATIONS.COM

BEDENİNİ DİNLE

Journal of the Association for Consumer Research'te yayımlanan bir çalışmaya göre, her gün aynı saatte (aç olmasan da) öğle yemeğine çıkmak yerine bedenini dinlemen gerekiyor. Çünkü aç değilken yemek yemek, kan şekeri seviyesini tehlikeli şekilde yükselterek hücre hasarına yol açabiliyor. İşte tok olsan da yemek istemenin üç nedeni ve akıllıca çözümleri...

NEDEN:
sıkıntı
ÇÖZÜM:
meditasyon
Zihnini temizlemek, sıkıntı nedeniyle (ki genellikle tatlı yeme isteğiyle kendini gösterir) yemek yemeni engeller. Bunun için gün içinde, her yerde yapabileceğin pratik meditasyonları dene. Mesela içinden dörde kadar sayarak burnundan nefes al, sekize kadar sayarak ağzından yavaş yavaş ver.

NEDEN:
yorgunluk
ÇÖZÜM:
planlamak
Yemekle ilgili önceden belirlediğin kurallara uymaya çalış. Yorgunluğun planlarını aksatmasına izin vermemenin en kestirme yolu, öğünlerini yanına almak. Hafta sonu en azından iki günlük öğününü hazırlayıp, saklama kaplarıyla buzdolabına koy. Sabah yapman gereken tek şey, kapları çantana transfer etmek olacak.

NEDEN:
stres
ÇÖZÜM:
hedef koymak
Uzun dönemli sağlık hedeflerine odaklanmak, iştahı tetikleyen kortizol hormonunun düşmesini sağlayabilir. Dolayısıyla sen de stres içinde abur cubur yemeye harcadığın vakti çok daha verim alacağın başka işlerin için kullanabilirsin.

ŞEKERE ALTERNATİF: TOZ BAL!

Şahane haber diye buna diyoruz: Anavarza Bal, Türkiye'nin ilk toz bal üretim hattını faaliyete geçirdi. Toz bal, depolama ve sevkiyatın sıvı bala kıyasla daha pratik olması, balın kullanılamadığı gıdaların üretimine olanak sağlaması ve şeker ikamesi olarak sağlıklı bir seçenek sunması nedeniyle sektörde yoğun talep görüyor. Toz balın pişirilen yiyeceklere konulmasında, kanserojen etki oluşumu (hmf) yönünden herhangi bir sakınca yok. Bu yüzden bisküvi, bebek maması, dondurma gibi birçok gıdanın üretiminde kullanılıyor. Bir de müjde verelim: Yakında kahve veya çayına atmak, hatta keklerinde kullanmak için piyasada toz bal bulabileceksin.

HANGİSİNİ SEÇMELİ? GHEE Mİ, TEREYAĞI MI?

Yeni bir araştırmaya göre, tereyağı yemek kalp hastalıkları riskini yükseltmiyor. Peki, tereyağının saflaştırılmış versiyonu olan ghee için neler söyleniyor? New Yorklu Diyetisyen Isabel Smith konuya açıklık getiriyor.

SİNDİRİM
Tereyağı: Eğer süte hassasiyetin varsa, kazein (süt proteini) ve laktoz (süt şekeri) içerdiği için sindirimi zordur.
Ghee: Hazırlanışındaki ısı faktörü, kazein ve laktozun büyük bir miktarını yok eder, dolayısıyla midenin işi kolaylaşır. Ayrıca sindirime yardımcı bir yağ asidi olan bütirat içerir.

BESLENME
Tereyağı: A ve D vitaminleri bakımından zengindir; bir çorba kaşığı 102 kalori içerir.
Ghee: Bir çorba kaşığı 112 kaloridir; A ve E vitaminlerine ev sahipliği yapar. Ayrıca kalın bağırsak ve meme kanserine karşı koruma sağlayan konjuge linoleik asit içerir.

YEMEK PİŞİRME
Tereyağı: Kurabiyelerde, pilavlarda ya da tostun üzerinde erimiş hâli karşı konulmaz.
Ghee: Hafif fındıksı bir aroması var ve dumanlanma noktası daha yüksek olduğu için (tereyağı 176 derece; ghee 232 derece) kızartma ya da soteleme için daha uygun. Yani pişirme işlemi için ideal.

SEBZELERİ MODİFİYE ET

Sofrandaki sebzeler, lezzet konusunda yağlı etler ve kremsi karbonhidratlarla yarışabilir mi? *Thug Kitchen 101: Fast as F*ck** kitabının yazarları, "evet" yanıtını veriyor. Aşağıdaki tarifler (her biri dört porsiyon) sebzeleri sıkıcı olmaktan kurtarabilir.

FIRINLANMIŞ ŞALGAM DİLİMLERİ

Yumruk büyüklüğünde 6 adet şalgam, kalınca elma dilimi kesilmiş + 2 çorba kaşığı zeytinyağı + ¼ tatlı kaşığı tuz + ¼ tatlı kaşığı sarımsak tozu + ½ limon + 1 çorba kaşığı taze kekik

Fırını 220 dereceye getir ve şalgamları geniş bir kâseye al. Zeytinyağı, tuz ve sarımsak tozunu ekleyip karıştır. Fırın tepsisine diz ve yaklaşık 35 dakika pişir (piştiğini çatalla kontrol ederek anlayabilirsin). Fırından alınca üzerine limon suyu gezdir, kekik serp ve ılık servis et.

AKÇAAĞAÇ ŞURUBUYLA FIRINLANMIŞ PATATES

2 büyük boy tatlı patates; serçe parmak kalınlığında halkalar hâlinde kesilmiş + 3 çorba kaşığı üzüm çekirdeği ya da aspir yağı + 3 çorba kaşığı akçaağaç şurubu + ¼ tatlı kaşığı pul biber + ¼ tatlı kaşığı toz kırmızıbiber + ¼ tatlı kaşığı tuz + 1 çorba kaşığı limon suyu

Fırını 230 dereceye ayarla. Tatlı patatesleri zeytinyağı, akçaağaç şurubu, pul biber, kırmızıbiber ve tuz ile harmanla; ardından dikdörtgen bir fırın tepsisine diz. Yaklaşık 25 dakika, arada karıştırarak, hafif yumuşayana kadar pişir. Üzerine limon suyu gezdir, sıcak ya da ılık servis et.

KÖRİYLE FIRINLANMIŞ PATLICAN

3 çorba kaşığı aspir ya da üzüm çekirdeği yağı + 4 tatlı kaşığı köri tozu + ¼ tatlı kaşığı tuz + 8 küçük patlıcan; boylamasına ikiye bölünmüş + 2 çorba kaşığı misket limonu suyu + bir tutam doğranmış kişniş

Fırını 220 dereceye getir. Yağı, köri tozunu ve tuzu dikdörtgen bir fırın tepsisinde karıştır. Ardından patlıcanları içine koy ve tamamen kaplanana kadar karışıma bula. Yaklaşık 30 dakika, iyice yumuşayana kadar pişir. Fırından alınca üzerine misket limonu suyu gezdir ve kişniş serp; sıcak servis et.

ISTOCK

*Thug Kitchen 101: Fast as F*ck *kitabı*, Women's Health *Amerika'nın yayıncısı Rodale Inc. tarafından yayımlanmıştır.*

DOĞRU PORSİYON

Porsiyon kontrolü denen şey sağlıklı yiyecekleri de kapsıyor. Cornell Gıda ve Marka Laboratuvarı'nın yaptığı uyarıya kulak vermende fayda var: Araştırmacılara göre sağlıklı yiyecekleri, daha düşük kalorili olduklarını düşündüğümüz için daha fazla yeme eğilimindeyiz. Beslenme Uzmanı Daniel O'Shaughnessy'in porsiyon önerilerini dikkate al.

BADEM (20 tane)
Zayıflama diyeti yapıyorsan daha azıyla da yetinmen gerekebilir. Maksimum 20 bademi ara öğününde yeşil çayına eşlik ettirebilirsin. Mineral ve E vitamini kaynağı olduğu konusunda şüphe yok ancak içinde yağ da barındırıyor. Bu nedenle yerken kontrollü olmalısın.

AVOKADO (1/3 ya da 30 gram)
Bu sağlık bombasının bu miktarı, yaklaşık yedi gram doymuş yağ almanı sağlıyor. Ayrıca aldığın lif de bonusu.

FISTIK EZMESİ (1 tatlı kaşığı)
Doyurucu miktarda protein ve iyi yağlar almak için bu miktarı kahvaltına rahatlıkla ekleyebilirsin. Özellikle spor öncesi ve sonrası için ideal.

KİNOA (20 gr, pişmemiş)
Kan şekerini protein içeren bir yemekle dengelemen için mükemmel bir porsiyon. Ayrıca ofiste kinoa yiyen iş arkadaşınla takılmanda fayda var! Neden mi? Çünkü *Preventive Medicine*'ın bir araştırmasına göre, yemek seçimlerin konusunda iş arkadaşlarından etkileniyorsun.

İŞE YARAYAN TUHAF ŞEYLER

Portakal Ye, Yağ Yak

Yağları yakmak için kullancağın yeni silahın adı: Portakal! Bunu *British Clinical Pharmatology* dergisinde yayımlanan bir araştırmaya dayanarak söylüyoruz tabii. Araştırma sonuçlarına göre, turunçgillerde doğal olarak bulunan bir alkalit olan p-sinefrinin, egzersizden önce yardımcı besin olarak vücutta kullanılması, egzersiz sırasında daha fazla yağ yakılmasını sağlıyor. Etkisi ise, yıllık yaklaşık 2,5 kg saf vücut yağını (eğer haftanın çoğu günü, bir saat orta yoğunlukta egzersiz yapıyorsan) eritmekle eşdeğer. Sadece meyve yiyerek 2,5 kg kaybetmek mi? Müthiş! Ayrıca vücudun, meyve şekerini kolaylıkla enerjiye dönüştürebiliyor. Böylece daha yoğun egzersizler yapabilirsin.

Kaynak: Madrid'deki Camilo Jose Cela Üniversitesi'nden Egzersiz Fizyolojisti Juan Del Coso

HER GÜN BİR KAÇAMAK

Kendini biraz şımartmaktan kimseye zarar gelmez. İstersen 20/80 kuralının (zamanın yüzde 80'inde sağlıklı besleniyor, geri kalanında kendini ödüllendiriyorsun) sıkı takipçilerine sor! Tabii bu hesabı yapmak, sıcak çikolata ve kurabiye mevsimi geldiğinde biraz zorlaşabiliyor. Beslenme Uzmanı Keri Glassman, "Eğer günde üç öğün yemek yediğini ve atıştırmalıklarla iki ara öğün yaptığını düşünürsek, haftada 35 öğün eder. Yani haftada yedi öğünde çılgınlık yapma şansın var demektir" diyor. İşte haftanın her günü için bizim önerilerimiz...

1/ Güveçte pişmiş 150 gr yeşil sebzenin yanında peynir soslu brokoli ya da kremalı mısır

2/ Bir küçük boy sıcak çikolata, karamel latte ya da naneli mocha

3/ Küçük bir kâse patates püresi ya da peynirli makarna

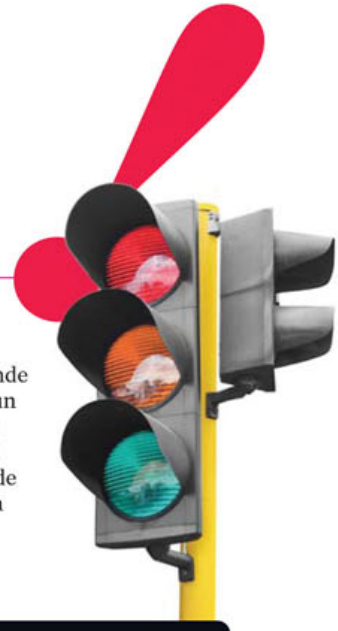
4/ İki trüf, bir mini cupcake ya da iki parça sütlü çikolata

5/ Beş adet kraker ve iki dilim peynir, bir küçük kruvasan ya da iki küçük poğaça

6/ Bir orta boy yılbaşı kurabiyesi, Caffe Nero fit brownie ya da ince bir dilim elmalı cevizli pay

7/ Bir meyveli milkshake, küçük bir bardak boza ya da bir fincan salep

İLAÇ KUTUSU: ALAMY; DİĞER GÖRSELLER: ISTOCK



64 kg Bir Kadın, 1 Saatte 5 km Yürürse... Kaç Kalori Yakar?

Düşündüğünden daha fazlasını. *Journal of Applied Psychology* dergisinde yayımlanan yeni bir araştırma, geçmiş 40 senede yapılan araştırmaların yüzde 97'sinin yürüyüş sonucu yakılan kalori hesabını yanlış yaptığını ortaya koydu. Sebebi mi? Çünkü birçok deneyde kullanılan geleneksel denklemlerin çoğu, küçük ve tek yönlü gruplar (yani, erkekler) üzerinde yapılan araştırmalarla oluşturulmuştu. Yeni formüle göre ise ortalama bir kadın (162 cm boy ve 64 kg) saatte beş kilometre yürürse, yaklaşık 170 kalori yakıyor. Yani daha önceki rakamdan 12 kalori daha fazla. Bilmende fayda var.

ÖNCE GÜVENLİK

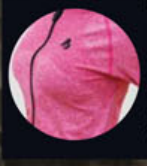
Kadın koşuculara yönelik hayati tehlike içeren saldırılar ya da koşu sırasında yaşanan kazalar ve kaybolmalar, 2016'da üzücü haberlere sebep oldu. Aşağıdaki bilgiler, tek başına (ve her koşulda!) koşma hakkını korumanda sana yardımcı olacak.

YANINDA TELEFONUN (VE BİRAZ PARA) OLSUN

Nasıl olsa akıllı saatim var, telefonumu alıp dikkatimi dağıtmayayım diye düşünme. Koşu sırasında karşılaşabileceğin her türlü sorunda imdadına yetişecek kişi veya kişilere ulaşmanı sağlayacak olan şey, telefonun. Evine koşarak dönemeyeceğin bir durumda (sakatlık gibi) gerekebileceğinden, mutlaka yanına bir miktar para al.

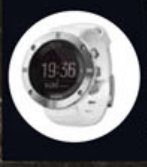
REFLEKTÖRLÜ KIYAFET GİY

Eğer akşam koşularını seviyorsan, fazla tenha yerlere gitmemeni, en azından koşacağın yere önceden bir arkadaşınla gidip, güvenli olduğuna emin olmanı öneririz. Havanın erken karardığı bu günlerde, sürücülerin seni görebilmesi için reflektörlü veya fosforlu renklerde spor kıyafetleri giy. Ve lütfen müziğinin sesini dışarıyı duyamayacağın kadar açma. Böylelikle kazaya davetiye çıkarmış olmazsın.



HAVA KOŞULLARINA GÖRE GİYİN

Yağışlı hava koşmana engel değil. Ancak kıyafetlerinin *polipropilen* ya da *coolmax* gibi suya dayanıklı kumaşlardan olmasına dikkat et. Yağmurlu zemine en iyi şekilde tutunmak için tabanı kaymayan trail tarzı spor ayakkabılar seç. Islanan ayakkabılarının deforme olmaması için, eve döndükten sonra içlerine gazete topları koy, ardından oda sıcaklığında (kalorifer yanında değil) kurumaya bırak.



GPS'Lİ BİR SAATE YATIRIM YAP

Kaybolma endişen olmadan dilediğin yerde koşmak istiyorsan, GPS aracılığıyla zaman ve lokasyon ayarı yapan Suunto Kailash gibi bir outdoor spor saatine yatırım yap. Evine veya başlangıç noktana; örneğin oteline veya arabana olan uzaklığını gösteriyor ve yol tarifi yapıyor. Ayrıca gün doğumu ve batımı, irtifa, günlük adım sayısı gibi bilgileri görüntüleyebiliyorsun. (₺2.999; *n11.com*)

KENDİMİZE GELELİM!

Spor salonu âşıklarının bile yapmak istediği son şeyin egzersiz olduğu günler gelir. Ama yeni araştırmalar, "o" anların bize katacağı çok şey olduğunu söylüyor. İşte harekete geçmen gereken o üç sürpriz an.

1/ SAÇ-BAŞ YOLDURAN BİR GÜNÜN SONUNDA

Stresli bir iş gününün sonunda sadece 15 dakika egzersiz yapmak, egzersizi boş verdiğin bir güne kıyasla 125 kalori daha az yemene sebep oluyor. Terleme seansın seni daha sağlıklı kararlar vermeye itiyor olabilir.

2/ UYUŞUK BİR HAFTA SONU GEÇİRİRKEN

Journal of Obesity dergisinde yayımlanan bir araştırma, cumartesi veya pazar günleri yapacağın 20 dakikalık egzersizin, yıl içinde yüzde 1,6 daha az yağ olarak sana geri döndüğünü gösteriyor. Araştırmacılara göre, hafta sonları daha çok kalori alıyoruz. Yapacağın en basit hareketler bile daha fazlasını getirebilir.

3/ ARKA ARKAYA ALKOL ALDIĞINDA

Yeni araştırma sonuçlarına göre haftada 150 dakika egzersiz yapmak, alkol tüketiminin getirdiği kanser riskini azaltıyor. (Elbette bu, rahatlıkla alkol alabilirsin anlamına gelmiyor!) Egzersiz, uzun vadede fiziksel sağlığına katkı sağlarken, kısa vadede endorfin (mutluluk hormonu) salgılayarak çok daha iyi hissetmene yardımcı oluyor.

ISTOCK

DİŞ İPİ KULLANMA KONUSU: **KARIŞIK**

"KULAĞA GERÇEK OLAMAYACAK KADAR GÜZEL GELİYORSA, MUHTEMELEN GERÇEK DEĞİLDİR" YAKLAŞIMI, YALNIZCA ONLİNE RANDEVU SİTELERİNE ÖZGÜ BİR ŞEY DEĞİL. WH AMERİKA'NIN SAĞLIK VE KONULAR EDİTÖRÜ TRACY MİDDLETON, DİŞ İPİ KULLANMANIN VAKİT KAYBI OLDUĞUNA DAİR SON RAPORLARIN DOĞRU OLUP OLMADIĞINI KONTROL EDİYOR.

Amerikan hükümeti, her beş yılda bir sağlıklı beslenmeye dair tavsiye kararlarını kapsayan Beslenme Rehberi'nin yenisini yayınladı. Associated Press bu rehberde, rehberin eski versiyonlara göre büyük bir karar değişikliği gördü: Artık diş ipi kullanmak önerilmiyordu! Birkaç ay sonra, Amerikan Periodontoloji Akademisi (AAP) konuya açıklık getirerek, bu görüşle alakalı kanıt yetersizliği olduğunu, diş ipiyle temizlemenin diş ve diş etleri için sağlıklı olduğunu savundu. Sonuç mu? Kafalar epey karıştı.

Diş ipiyle temizlik üzerine yapılan 12 çalışmanın değerlendirmesinde, çoğu kanıtın düşük kaliteli olduğu ya da yalnızca birkaç haftalık veya aylık süreci baz aldığı -yani diş ipi kullanmanın diş çürüklerini önlemedeki etkisini göstermek için kısa bir süreyi kapsadığı- saptandı.

Rehber, tabağına ne koyman gerektiği konusunda somut tavsiyeler verebilir. Fakat konu ağız bakımı olduğunda, Amerikan Diş Birliği (ADA) gibi yetkili bir kurum konuyu daha iyi bilebilir.

Yapılan çalışmalar, ne diş ipi kullanmanın zaman kaybı olduğunu gösteriyor, ne de faydalarını ispatlıyor.

Bir çalışma, diş ipi kullanmanın gingiviti (diş eti iltihaplanması) azalttığını gösteriyor. ADA ve AAP, bu nedenle diş ipi kullanmanın işe yarayabileceğini söylüyor. Özellikle diş eti problemleri yaşıyorsan, tam bir temizlik için kullanmanda fayda var.

ART ARDA DİZİ İZLEMEK
KAN PIHTILAŞMASINA MI NEDEN OLUYOR?!

Circulation'da yayımlanan yeni ve korkutucu bir çalışma, her gün iki buçuk saat televizyon izledikten sonra izlenen her ilave iki saatin akciğer embolisi (akciğerin bir atardamarındaki tıkanma) riskini yüzde 40 oranında arttırdığını buldu. Uzun süren hareketsizlik hâli, kan akışını yavaşlatıp bacaklar ya da pelviste pıhtılara yol açabiliyor. Eğer bu damlalar serbest kalırsa, akciğerlere gidebiliyor, potansiyel olarak kalp krizi ya da ani ölüme neden olabiliyor. Neyse ki Boston Üniversitesi'nden kan pıhtılaşması araştırmacısı Dr. Elanie Hylek'e göre, ara sıra yaptığın hafta sonu dizi keyfinden korkmana gerek yok: "Risk daha ziyade tamamen hareketsiz bir yaşam sürenler için." Başka bir uzun oturma seansı olan uluslararası uçuşlar da pıhtı riski oluşturabiliyor. Kısacası, otururken pozisyon değiştirmek ya da tuvalete gitmek veya su almak için arada ayağa kalkmak, *Narcos* izlerken seni güvende tutacaktır.

KENDİNİ FAZLA KAPTIRMA.

Riskin Farkında Mısın?

"Şeker Hastalığına Bağlı Görme Kaybı" olarak bilinen diyabetik retinopatinin, 90 dakikada bir yeni körlük vakası yaşanmasına sebep olduğunu biliyor muydun? Eğer diyabet hastasıysan tetikte ol; zira diyabetik retinopati sıklığı ve riski, diyabetli hastalarda kan şekerinin düzensiz gitmesi ve diyabet süresinin uzamasına paralel olarak artıyor.

"Diyabeti Tanı, Gözünü Koru"

Neyse ki diyabetik retinopatiye dikkat çekmeyi amaçlayan Türk Diyabet Vakfı ve Türk Diyabet Cemiyeti ile işbirliği içerisinde başlatılan "Diyabeti Tanı Gözünü Koru" kampanyası, bu rakamı düşürmeyi hedefliyor. Bayer'in destek verdiği farkındalık kampanyasıyla hasta ve doktorların bu konuda farkındalığını arttırmak amaçlanıyor.

Ne Yapmalısın?

Türk Oftalmoloji Derneği Tıbbi Retina Birimi Başkanı Prof. Dr. Nur Kır, "Diyabetik retinopati, diyabet ne kadar uzun süredir varsa o kadar sık ve ağır seyreder" diyor. Araştırmalar ise, diyabetik retinopati hastalarının yüzde 60'ının, göz hekimine ancak görme sorunu yaşadığı zaman başvurduğunu gösteriyor. Dolayısıyla diyabet hastası isen, muayene olduğun endokrinolog, iç hastalıkları uzmanı, aile hekimleri gibi farklı uzmanlıklardaki hekimlerin, seni yılda en az bir kez göz muayenesine gitmen konusunda uyarması gerekiyor. Zira erken teşhis ve tedavi ile görme kaybının önüne geçilebiliyor.

TED CAVANAUGH (TV). STYLING: CHOE DALEY; JENS MORTENSEN/GALLERYSTOCK (FLOSS); ISTOCK (MATTRESS)

KAFANI KUMDAN ÇIKAR

Ertesi gün ofiste sunum yapacağını bile bile gece 02.00'a kadar Ekşisözlük'te gezinmek için geçerli bir sebebin var mı? Bu şekilde kendini sabote ediyor olman, aslında başarısızlıktan korunmaya çalıştığının bir göstergesi. (Çalışmalar gece kuşlarının geceleri, sabah şekerlerinin de sabahları kendini sabote ettiğini gösteriyor.) Indiana Üniversitesi Psikoloji Profesörü Edward R. Hirt bunu neden yaptığımızı, "Kötü performansını 'bu konuda yeteneğim yok' demek yerine 'uykusuz kalmıştım, yorgundum' diyerek kapatabilmek için" şeklinde açıklıyor. Bakış açını değiştir. Hirt, "Bu şekilde kendini sabote eden insanlar, genellikle bir şey için çok çabaladığı hâlde başarısız olmanın, başına gelebilecek en kötü şey olduğunu düşünüyor. Oysa çoğu insan, hiç çaba göstermeden vazgeçenlere kıyasla, bir şeyler için çabalayan kişilere daha fazla saygı duyuyor" diyor.

Kazananların Müziği

Cornell Üniversitesi'nin yaptığı yeni bir araştırmaya göre, hareketli şarkılar insanları birlikte çalışmaya daha istekli hâle getiriyor. İş birliğinin de verimliliği arttırdığı (ne kadar verimlilik, o kadar çok terfi şansı!) bilinen bir gerçek olduğu için, Google Play Music'in başarılı editörlerinden Brad Hayward'a, çalışırken dinlemeyi en sevdiği şarkıları sorduk.

Touch Sensitive, "Pizza Guy"
"Çalışırken odaklanabilmek için birçok insan enstrümantal müzik tercih ediyor ama bu sözsüz melodilerin yavaş ve acıklı olması gerektiğine dair bir kural yok. Modu yükselten bu şarkı, bunun en iyi örneklerinden biri."

D.R.A.M., "Cash Machine"
"D.R.A.M. yeni çıkış yapan bir hip-hop şarkıcısı. Ama sesinin rengi ve sana hissettirdiği duygular -genelde saf mutluluk- soul müziğe daha yakın duruyor. Ayrıca bu şarkı para kazanmak hakkında, yani ofis ortamı için epey uygun."

The Spinto Band, "What I Love"
"Bu şarkıyı indie-rock tarzının kutsal parçası olarak düşün. Sadece seni muhtemelen işinden alıkoyacak olan yenilikçi klibini, iş yerindeyken izleme dürtüsüne karşı koymaya çalış."

Paul McCartney, "Every Night"
"Paul'un içten vokali ve bilindik gitar notalarıyla bu şarkı, 70'lerde hit olmuş bir parçanın olabileceğinin en iyisi."

DEHB'DEN... BAHSEDELİM Mİ?

Çalışırken işe odaklanamıyorum, bende DEHB olabilir mi?
Olabilir. Yaklaşık 10 milyon yetişkin DEHB'den (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) muzdarip. Dikkat eksikliği bozukluğu ise (hastalığın pasif, hiperaktivite bulunmayan hâli) kadınlarda daha çok görülüyor. Günlük belirtileri ise unutkanlık, işleri sonraya bırakma ve bir konuya odaklı kalamama.

Bunların hepsi bende var!
Sakin ol. Bunun hastalık olabilme ihtimali için bu sorunları uzun süredir yaşıyor olman gerek (mesela çocukluğundan beri).

Evet, sanırım uzun süredir bu sorunları yaşıyorum ama küçükken bir teşhis konulmadı?
Teşhis çeşitli nedenlerle gecikebiliyor. Şüpheleniyorsan, sana yardımcı olması için bir psikiyatriste görünmelisin.

Kaynak: Johns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri ve Davranış Bilimleri Bölümü'nden Yardımcı Doçent Doktor David W. Goodman

ANTİ-SOSYAL

Harvard ve Vermont Üniversiteleri araştırmacılarına göre, depresif Instagram kullanıcıları bazı ortak trendlere göre hareket ediyor. Araştırma sonucunda keşfedilenler ise şaşırtıcı.

1 DAHA AZ YÜZ
Üzgün insanlar, ana sayfalarında mutlu insanlardan daha fazla şey paylaşıyor ama genellikle fotoğraflarda kendi yüzleri oluyor. Çünkü üzgün insanlar daha kişisel bir dil ("ben" ya da "benim" gibi kelimeler) kullanma eğiliminde. Harvard'da psikoloji ve işlemsel bilim öğrencisi olan yazar Andrew Reece, "Üzgün selfie hipotezi dediğimiz şeyi de bu eğilim açıklayabilir" diyor.

2 KARANLIK FİLTRELER
Sağlıklı Instagram kullanıcıları parlak ve sıcak tonlar (kırmızı, sarı) tercih ediyor ve Valencia filtresini seviyor. Depresif olanlar ise daha karanlık ve soğuk tonlar (mavi, gri) tercih ediyor ve siyah-beyaz Inkwell filtresini sıkça kullanıyor. Yani renkler, fotoğrafta gördüklerinden daha çok şey anlatıyor olabilir.

3 ÇOK FAZLA YORUM
Üzgün olduğunu belli eden fotoğraflar daha az beğeni alıyor ama bu fotoğraflara daha çok yorum geliyor. Araştırmacılar, asıl nedeninden emin olmamakla birlikte bu durumu "beğeninin bir fotoğrafı onaylamak ya da onun pozitif bir duygu uyandırdığını göstermek için kullanılması" ile ilişkilendiriyor.

Eğer arkadaşın hakkında endişeleniyorsan, ona nasıl yardımcı olabileceğini öğrenmek için yorum yazmak yerine direkt mesaj bölümünü kullanman daha iyi olabilir.

ISTOCK

Bu Gülü Kabul Eder Misin?

Bu değerli çiçek, sana hediye geldiğinde gülümsetmekle ya da vazonda hoş durmakla kalmıyor. Cildin için de faydaları var! Özellikle esansiyel yağ formunun. Freiburg Üniversitesi Tıp Merkezi'nden bilim insanları, bu çiçeğin cildi pürüzsüzleştirip aydınlatan hücresel döngüyü desteklediğini buldu. Saf esansiyel gül yağı içeren Gülsha Eşsiz Gül İksiri Yüz Yağı'nı (*₺109; gulsha.com.tr*) deneyebilirsin. Formülünde Omega 3, 6, 9 esansiyel yağ asitlerine ev sahipliği yapan ürün, ayrıca cilt bariyerine güç katmak ve elastikiyetini arttırmak adına lipid içeriyor. Yağın üç-dört damlasını avcunun içinde hafifçe ısıttıktan sonra yüzüne uygula.

EDİTÖR BİLDİRİYOR

KUMRALLAR İÇİN EN İYİ KESİM

WH Amerika'nın güzellik yazarı Ali Finney, Saç Uzmanı Anh Co Tran ile olan saç seansında öğrendiklerini paylaşıyor:

"Tran'e göre, saç ne kadar koyuysa yapıyı belirlemek de o kadar zor oluyor. Bu yüzden kumrallar saçındaki değişimi sarışınlar kadar kolay göremiyor. Çözüm mü? Araya farklı uzunlukların serpiştirildiği -fakat güzelce karıştığı- iç katlar kestirmek. Bu kesimde katlar yüz çevresi gibi belirli bir bölgeye hapsedilmeden, bütün saç kesimi boyunca atılıyor. Kuaförün saçını bu şekilde kestiğinde, altta kalan kısımlar –yalnızca atkuyruğu yaptığında belli olanlar- yüzeydeki katlardan bir parmak daha kısa olmalı. Bu kesim, cansız görünüme engel oluyor ve yürürken saçın rüzgârda her daim dalgalanıyormuş gibi bir efekt yaratıyor."

EĞLENCELİ BAKIM

Güzellik evreninde ambalajlar bizi en çok cezbeden şeylerden biri. Bir bakım ürünü, formülünün çok iyi olmasının yanında, baktığımızda bile bizi motive edebiliyorsa, gerçek bir arzu nesnesine dönüşebiliyor. İngiltere'de doğan Anatomicals markası da tıpkı bahsettiğimiz gibi eğlenceli ve renkli bir ürün gamına sahip. En cezbedici ve önemli özelliği de, hayvanlar üzerinde test edilmeden üretilmesi. Hindistan cevizi ve mango ile sana "yumuşak popolar Hindistan cevizi sever" diye seslenen vücut losyonundan bir tane edinerek bedenini ve ruh hâlini neşelendirebilirsin. Anatomicals Coconut and Mango Body Lotion (₺39,90; eczanelerde)

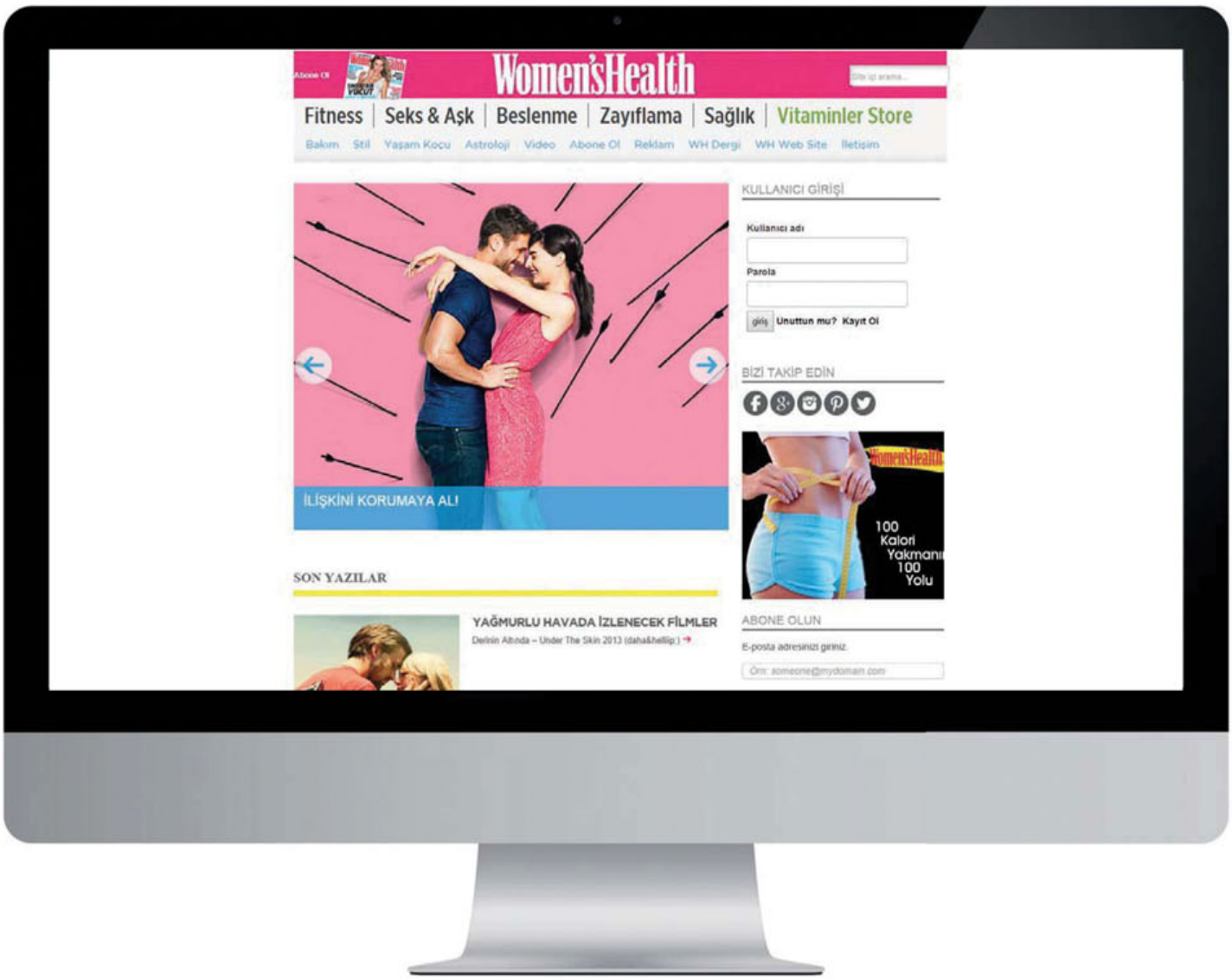
ÇİKOLATA ARAŞTIRMALARI

Hiçbir şey bizi *Journal of the Academy of American Dermatology*'de yayımlanan yeni bir çalışmanın da dâhil olduğu, çikolatayla ilgili yapılan araştırmalar kadar sinir edemez! Neden mi? Bilim insanları, sütlü çikolata yiyen insanların jöle şekerleme yiyenlerden beş tane daha fazla sivilcesi olduğunu saptamış da ondan! Neyse ki Dermatoloji Uzmanı Dr. Joshua Zeichner, hemen endişelenmemen gerektiğini söylüyor: Çalışma, 54 katılımcıyla yapıldığı için istatiksel olarak pek kayda değer diyemiyoruz. Ayrıca, genetik ya da stres gibi diğer faktörler de sivilceye neden olabiliyor. Gelelim sıradaki habere: Cambridge bilim insanları, yaşlanma karşıtı faydalara sahip Esthechos adlı bir bitter çikolata geliştirmiş. Klinik denemelerde bir parçasının enflamasyonu azalttığı ve mikrosirkülasyonu (bunu, "sıkı cilt" olarak okuyabilirsin) arttırdığı görülmüş. En kısa zamanda yemek ümidiyle artık!

SHUTTERSTOCK (ÇİKOLATA); ISTOCK (MODEL VE GÜLLER)

Women'sHealth

WWW.WOMENSHEALTH.COM.TR



FACEBOOK.COM/WOMENSHEALTHTR TWITTER.COM/WOMENSHEALTH_TR INSTAGRAM.COM/WOMENSHEALTHTR

%100 Doğal Öpücük!

Bir kadının hayatı boyunca iki ila dört kilo arasında ruj yuttuğunu biliyor muydun? Bu gerçek, dudak bakımı ürünü tercihlerimizde doğallığa yer vermenin önemini gözler önüne seriyor.

HAVALARIN SOĞUMASI İLE BİRLİKTE DUDAK BAKIMININ ÖNEMİ DE ARTIYOR.

%100 DOĞAL

Yediklerinin doğal olmasına dikkat ettiğini tahmin ediyoruz. Peki, kullandığın bakım ürünlerinde buna dikkat ediyor musun? Eğer cevabın evet ise doğal bakım markası Burt's Bees'in yüzde 100 doğal olan dudak bakım ürünleriyle tanışmanda fayda var. Yüzde 100 doğal renkli ve renksiz dudak bakım ürünleri ve rujlarıyla farklı alternatifler sunan Burt's Bees ürünlerine; yetkili eczanelerden ve Tekin Acar mağazalarından; renksiz dudak bakım ürünlerine ise ek olarak Gratis ve Watsons mağazalarından ulaşman mümkün.

DOĞAL

RENKLİ RUJLAR

Dudak bakımını yaparken işin içerisine birazcık da renk katman mümkün. BURT'S BEES renkli rujların yedi farklı renk alternatifi bulunuyor. Üstelik formülünde yer alan nane yağı, dudaklarda hafif dolgun bir görünüm sağlamaya da yardımcı oluyor. Kısacası sadece dudaklarını nemlendirip yumuşatmakla kalmıyor, abartıdan uzak beş farklı doğal renk alternatifi sağlıyor. Geriye sadece makyajını doğal ve renkli olan bu rujlarla tamamlamak kalıyor.

DOĞAL

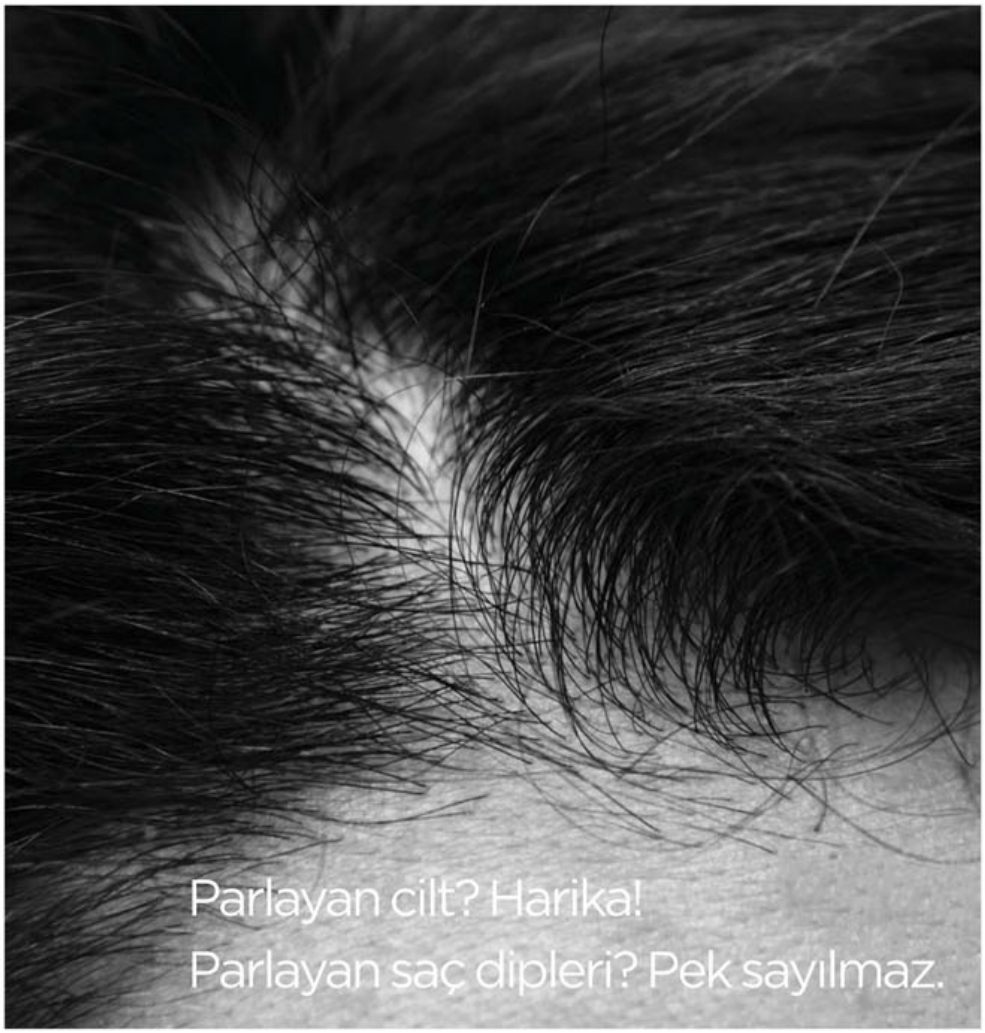
RENKSİZ DUDAK BAKIM ÜRÜNLERİ

Bilinenin aksine en ince deriye göz çevresi değil dudaklarımız sahiptir ve kendi nemini üretemez. İşte bu yüzden nem dengesi için dışarıdan bir bakıma ihtiyaç duyar. Burt's Bees renksiz dudak bakım ürünleri; bal, nane, yaban mersini, çikolata, vanilya, nar veya açai berry gibi farklı tat ve koku alternatifleriyle dudak bakımını çok daha keyifli bir hâle getiriyor.

Saçın sinir bozucu günler yaşıyor ve elinden bir şey gelmiyor mu? Daha az yıkıyorsun, daha fazla şekillendiriyorsun ve sağlıksız bir döngü yaratan sert saç ürünleri kullanıyorsun. Saçını dipten uca rehabilite etmek için yazımızdan faydalan.

Derleyen: Sude Orhan

SAĞLIKLI SAÇLAR



saç derisi

Seni destekleyen arkadaşlarla çevrili olduğunda daha mutlu ve sağlıklısın, değil mi? Aynı şey, saçın için de geçerli. P&G için çalışan bilim insanlarının yeni bir raporuna göre, kötü (kepek, enflamasyon ve kaşıntı olan) bir saç derisinde uzamaya çalışan saç telleri, ısıyla şekillendirme ya da güneş hasarı gibi stres faktörlerine karşı daha az tolerans sahibi. Bu da saç tellerinin, sağlıklı bir saç derisinde uzayanlarla kıyaslandığında kırılmaya daha yatkın olacağı anlamına geliyor.

Bu durumun bir nedeni, saçını her defasında daha açık sarıya boyatman (peroksit faktörü) olabilir. Ama daha da yaygın olanı, kuru şampuan müptelalığı (hafta boyunca sürekli kullanmak gibi). Kuru şampuan, diplerde çok fazla kalıntı bırakarak saç derisinde seboreik dermatit (enflamasyon mağduru, yağlı bir saç derisi) ve kıl kökü iltihabı (minik kırmızı sivilceler) gibi durumların oluşmasına yol açabiliyor. Tabii aşırı kullanımdan bahsediyoruz. New Yorklu Dermatolog Kavita Mariwalla, her gün kullanmaman gerektiği konusunda uyarıyor.

İnce yapılı saçlar daha fazla yağ üretiyor ve gün aşırı yıkanması gerekiyor. Buna karşın kalın telli (ve daha az sebum üreten) saçlarda yıkama aralığı üç güne çıkabiliyor. Rutin temizlik, kuru şampuanın aksine kalıntıları ve teri emmek yerine arındırıyor; acıyan bir saç derisini iyileştirmekte de önemli rol üstleniyor. Eğer hâlâ sorunların varsa, aşağıdaki yöntemleri gözden geçir.

KURU, PUL PUL DÖKÜLEN SAÇ DERİSİ İÇİN

Peeling

Bu tipteki saç derisi kalıtsal olabilir fakat çevre de etki yaratabilir. Saç boyasındaki amonyak, derinin pH değerini normal seviyenin üzerine yükseltir. Bu da saç derisini kurutur ve pullanmasına neden olur. Elle yapılacak peeling işlemi buna engel olabilir. **Kérastase Gommage Chronologiste** ***(₺155; yetkili salonlarda)***, içerdiği kayısı tohumu taneleri ile ürünlerin yarattığı kiri ve pullanmayı yok ediyor. Bunu yaparken fazla sert davranıp enflamasyona yol açmıyor. Yani güvenle kullanabilirsin. Fakat dikkat: New Yorklu Dermatolog Dendy Engelman, "Seyrek/ince telli saçlara sahip kişiler için saç derisi peelingleri, zayıf saç folikülleri için fazla sert gelebilir" diyor.

YAĞLI SAÇ DERİSİ İÇİN

Şampuan Öncesi Bakım

Yağlı saç dipleri estetik bir problemin ötesindedir. Engelman, "Hücresel kalıntıları atmak için deri değişimine ihtiyacımız var. Bunun yanında saç derisinde bakteri üremesine yol açan ter bezlerine ve kötü vücut kokusu salan bezlere de sahibiz" diyor. Söz konusu bakteri, kıl kökündeki sivilcelerin nedeni olabiliyor. Kurtulmak için Engelman, **Phyto Phytopolléine Botanical Saclp Treatment** ***(₺105; yetkili eczanelerde)*** gibi bir serumun birkaç damlasıyla, duştan 20 dakika önce saç derisine masaj yapmayı öneriyor. Ürün, enflamasyona maruz kalmış gözeneklere yardımcı oluyor ve daha fazla sivilce oluşmasını önlüyor. Eğer sivilceler başında kalmakta ısrar ediyorsa, günlük kullanım için içeriğinde salisilik asit bulunan **La Roche Posay Kerium Extra Gentle** ***(₺49,90; yetkili eczanelerde)*** gibi bir şampuan tercih edebilirsin.

Kepek Problemin Hangisi?

Saçındaki pulların şekli düz ve rengi sarıysa, büyük ihtimalle kuru saç derisine değil, peelingin çare olamayacağı türde bir kepek problemine sahipsin. Çinko pritiyon şampuanları kepeğe yol açan mayaları etkisizleştirmek için hâlâ en iyi yöntem sayılabilir. **Kiehl's Scalp Purifying Anti-Dandruff Shampoo** ***(₺62; kiehls.com.tr)***, aktif çinko pritiyon ile saç ve saç derisini derinlemesine temizliyor, kepek sorununun tekrarlamasını engellemeye yardımcı oluyor.

SHUTTERSTOCK

saç boyu

Saçın dipleri ile uçları arasında kalan bu bölge, klasik ortanca çocuk örneği gibi sıklıkla unutuluyor. Fakat ona ihtiyacı olan ilgiyi göstermen için pek çok neden var. Los Angeleslı Saç Stilisti Aviva Perea, "Saç, aslında protein pulları ile kaplıdır. Ve eğer ısı, güneş ya da herhangi bir kirliliğin hasarına uğrarsa bu pullar ayrılabilir" diyor ve ekliyor; "Bu da, ürünlerin saça tutunmasına, dolayısıyla yapışkan bir tabaka oluşmasına yol açar."

Burada ana suçlu kuru şampuan değil, silikonlar. Bu yumuşatıcı ajanlar, ısıdan koruyucu ürünlerden geleneksel şampuanlara kadar her yerde bulunabiliyor. *TheBeautyBrains.com*'dan Kozmetik Kimyageri Randy Schueller, eğer silikon saç boyuna yapışırsa saçın ağırlaşacağını ve mat görünebileceğini söylüyor.

Bir suçlu da sıcak su: Musluk suyundaki kalsiyum ve magnezyum pozitif iyon yüklüdür ve negatif yüklü saça bağlanır. Bu reaksiyon saç tellerini kötü etkiler. Perea, "Saçın ne kadar kuruysa, kırılmaya da o kadar yatkın olur" diyor ve durumu "Kuru bir makarnayı kırmak, ıslak olana göre daha kolaydır" örneği ile açıklıyor. Saçını parlatmayı ve iyileştirmeyi hedefleyen takviyelerle tanış.

AYLIK

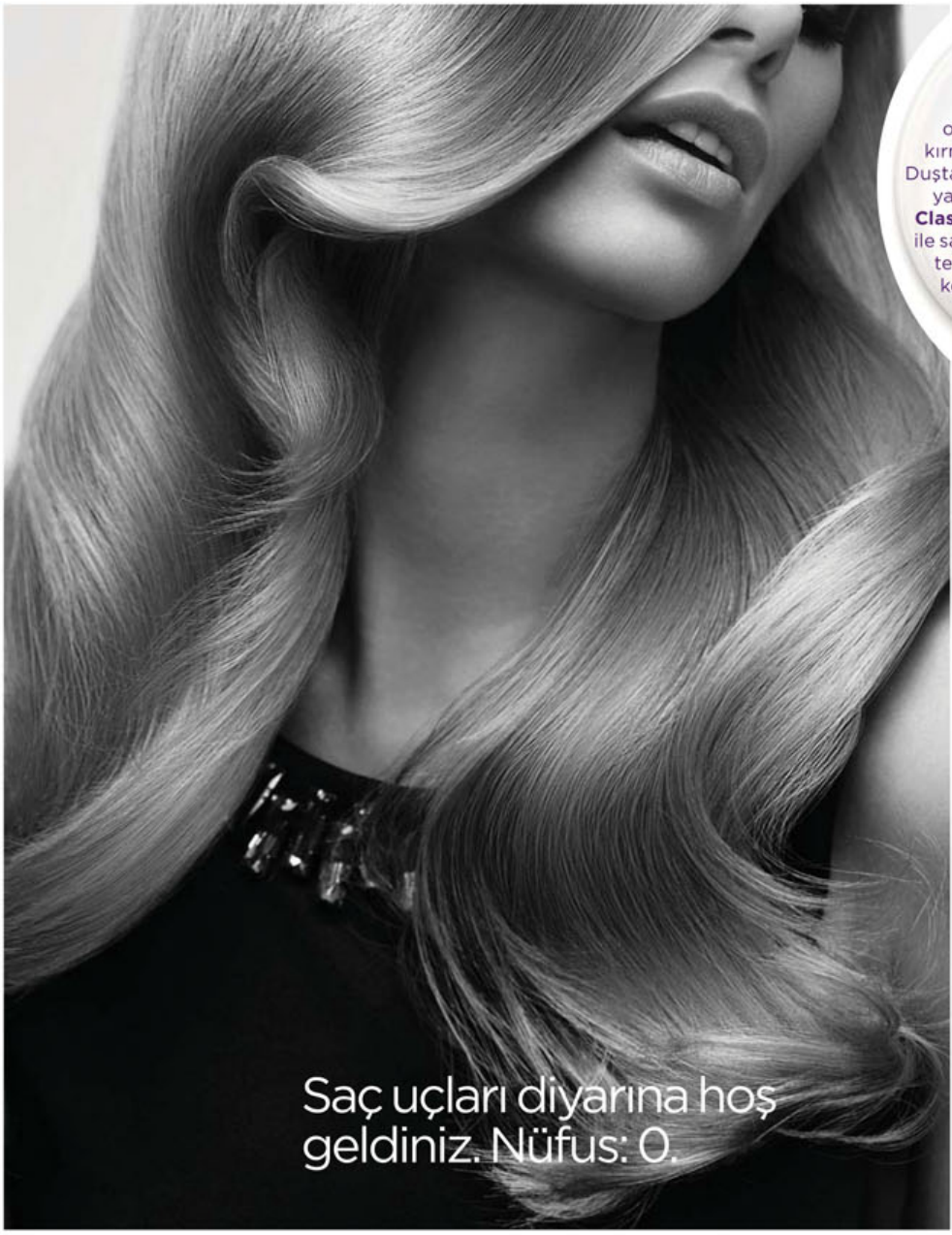
Arındırıcı Bakım

Günlük şampuanın, şekillendirici ürün kalıntılarını saçından gidermekte yeterince iyi olabilir. Fakat bazı özel polimerler bu şekilde kolayca temizlenmeyebilir. Bu tarz içerikleri saçından arındırmak için ekstra güce sahip bir şampuan kullanmalısın. Schueller, "Arındırıcı formüller yüksek seviyede sürfaktan (yüzey etkin madde) içerir. Bu madde geride kalan yapışkan silikonu, yağ alkolleri ve yağlı tortuyu giderir" diyor. Şampuanı yalnızca saç diplerine değil, saç boyuna da uyguladığından emin ol. **Toni&Guy Arındırıcı Detox Şampuan** ***(₺39)*** gibi bir ürün yardımıyla saçındaki tüm kalıntılara elveda diyebilirsin.

HAFTALIK

Sirkeli Durulama Suyu

Kireç tutmuş bir duş başlığı hayal et. Musluk suyunun içindeki sert mineraller nedeniyle aynı şey zamanla saçın için de geçerli olabilir. İşe yarayan bir öneri, mineralin pH seviyesini düşürerek onu kolay temizlenebilir parçalara ayıran elma sirkesi ile saçını durulamak. "İyi de, kim duş sonrasında elma sirkesi gibi kokmak ister ki?" diye düşünebilirsin. Korkma, çözümü var: Yarım litre suya iki çorba kaşığı elma sirkesi ekledikten sonra yalnızca bir-iki damla olmak kaydıyla lavanta yağı gibi hoş kokan esansiyel bir yağ ilave et. Karışımı pratik olmak adına plastik bir şişeye doldur. Bir tüyo daha: Saçını duruladığın su, dayanabildiğin kadar soğuk olsun. Böylece başındaki kan dolaşımını da arttırmış olursun.



Saç uçları diyarına hoş geldiniz. Nüfus: 0.

DOLANMIŞ SAÇ... ÇÖZÜLEBİLİR

Saçındaki düğümleri çözmek -yeteri kadar dikkatli ve nazik olmazsan- saç uçlarını çatır çutur kırmana yol açabilir. En ideal yöntem: Duşta, saç kremin saçındayken geniş dişli ya da esnek kıllara sahip **Wet Brush Classic** *(₺39; boyner.com.tr)* gibi bir tarak ile saçını taramak. Saçın kremliyken saç tellerini çözmek hiç olmadığı kadar kolaylaşır. Böylece duştan çıkınca onları vahşice tarama ihtimalin azalır.

saç uçları

Saçının uzunluğuna bağlı olarak saç uçların, saç kurutma makinesi ve düzleştirici (saçın dış katmanını yıpratır) gibi aletler nedeniyle, ısıyla şekillendirme işlemleriyle, en kötüsü de saçın iç yapısını mahveden boyama gibi kimyasal süreçlerle hasara maruz kalır. Bu hasar, saçının uzunluğuna bağlı olarak neredeyse iki yıla kadar yayılabilir. Saç, lipit ve proteinlerden (yani keratinden) oluşur. Bunlar da doğal olarak meydana gelen disülfit bağlarına bağlıdır. Saçının tonunu değiştirmek adına yaptığın işlemler nedeniyle, söz konusu bağlar çoğu kez hasar görür.

New York'taki Rita Hazan Salon'dan Saç Boyama Uzmanı Adrian Wallace, "Boyama işlemini her yaptırdığında, saçını güçlendiren korteks ve kütikülleri kırarsın. Saç uçları diğer kısımlardan daha zayıftır çünkü bu işleme zaten daha önce birçok defa maruz kalmıştır" diyor. Günümüzün saç boyama trendleri –özellikle, yalnızca kırılgan olan uçları hedef alan ombré işlemi- saç uçlarına bilhassa zarar veriyor. Saç uçları bir kere ayrıldığında, onları kalıcı olarak eski hâline getirebilecek bir çözüm ise maalesef yok. Fakat "bandaj" niteliğinde çözümlere başvurabilirsin. Nasıl mı? Yanda göreceğin işlemler, saç uçlarının daha fazla hasar görmesine engel olmana ya da en azından "uçlardan aldırma" seansını ertelemene yardımcı olabilir.

KUAFÖRDE

Saç Bağlarını Güçlendir

Kuaförler, kimyasal süreç öncesinde saçın daha az hasar görmesi için bazı işlemler uygulayabiliyor. **Wella SP Liquid** *(₺190)*, içeriğindeki sıvı saç molekülleri sayesinde zarar görmüş saç tellerini doldurup onarıyor. Ürün, renklendirme işleminden önce nemli saça uygulanıp kurulanıyor. Bazı kuaförler ise boyama esnasında boyaya **Matrix Bond Ultim8** *(Salon kit fiyatı ₺400+KDV; tüketici haftalık bakım ürünü fiyatı ₺69+KDV)* gibi bir ürün ekleyerek, saça direnç kazandırabiliyor. Wallace, "Bu işlem, saç rengini cüretkâr tonlarda değiştirmek adına oyunun kurallarını baştan yazdı" diyor.

EVDE

Kırık Uçları Tamir Et

Eğer saçın yıprandıysa, saç uçlarına bakım yapmanı sağlayacak, saçı içten dışa besleyerek yumuşacık yapacak, durulanmayan spreylerden yardım al. Saçın nemini dengelerken uçtan kırılmaları engelleyen, koparak kırılmaları durduran vitamin B5 içeren **Organix Vitamin B5 Sprey Yağ** *(₺48)* ya da Angelica kökü içeren **Elidor Güçlü Saç Uçları Ekspres Bakım Spreyi** *(₺10,90)* gibi, saç uçlarını güçlendirmeyi hedef alan pratik spreyleri deneyebilirsin. WH

ISTOCK

EV KONFORUNDA PÜRÜZSÜZ BİR TEN

Tüylerinizden kurtulmak için IPL teknolojisini evinizin konforunda kullanmaya ne dersiniz? *Women's Health* Güzellik ve Sağlık Editörü Sude Orhan, uzun süre pürüzsüz bir vücudun keyfini sürmek isteyenler için yeni Rowenta IPL Instant Soft'u öneriyor.

300.000 ATIŞ

DEĞİŞTİRİLEBİLİR BAŞLIKLARLA MAKSİMUM HİJYEN

Rowenta BEAUTY

www.rowentaipl.com

IPL INSTANT SOFT'U GÜVENLE KULLANABİLECEĞİNİZ BÖLGELER

Rowenta, yeni epilasyon cihazı IPL Instant Soft ile kullanıcılarına aylarca beklemeye gerek kalmadan, daha ilk seansta gözle görülür sonuçlar vadediyor. Nasıl mı? IPL teknolojisinin ışık atışları tüy köklerine nüfuz ediyor ve buradaki pigmentler tarafından emiliyor. Bu sayede ışık enerjisi, ısı enerjisine dönüşüyor ve ısı enerjisiyle zayıflayan tüy kökleri, tüyün uzamasını engelliyor. Sonuç ise elbette pürüzsüz bir cilt.

Cildi Koruyor

Rowenta IPL Instant Soft'un Patentli özel döner başlık sistemi ile unutulan bölge kalmadığı gibi aynı bölgeye iki kere atış yapılamıyor. Aynı zamanda düzensiz epilasyondan kaynaklanan başarısız sonuçların da önüne geçilmiş oluyor. Cilt renk sensörüne sahip olan cihaz, cildin koyu olması durumunda atış yapmıyor ve cildi koruyor. Ayrıca cilt temas sensörü sayesinde de ciltle temas etmemesi durumunda yine atış yapmıyor; böylece gözleri koruyor. Hassas yüz bölgesinde de kullanıma imkân veren IPL Instant Soft ile yüzünüze de rahatlıkla epilasyon uygulayabiliyorsunuz.

Patentli Özel Döner Başlık Sistemi

Atış yapmadığınız bölge kalmaz. Aynı bölgeye iki kez atış yaparak cildinize zarar verme riskini ortadan kaldırırsınız.

Hijyenik Kullanım

Yeni IPL Instant Soft, 300 bin atış kapasitesiyle, uzun süre pürüzsüz bir vücudun keyfini sürmek isteyenler için tasarlandı. Cihaz, erkek vücut kılları için de uygun. Ayrıca verilen dört adet hediye başlığı sayesinde cihazı aileniz, eşiniz ya da arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz. Epilasyon seanslarınızda vücudunuzun farklı bölgelerinde kullanabileceğiniz farklı başlıklar sayesinde hijyenik kullanım imkanı sağlarken, aynı zamanda başlık ömrü bittiğinde yeni başlıkla değiştirebilme özgürlüğü sunuyor. Güvenliği her şeyden önde tutan IPL Instant Soft, kablolu kullanım avantajı ile sürdürülebilir ve azalmayan performansıyla rakiplerinden ayrılıyor; uzun seans imkânı sunuyor.

Hemen keşfedin!

Nabza Göre Parfüm Alışverişi

Özel biri için hangi parfümü alacağına karar veremiyor musun? Hele bir de yılbaşı yaklaşmışken! Bunun için koku şeridinden daha fazlasına ihtiyacın olduğu kesin. Alışverişe çıkmadan önce bu rehberi okuyarak işe koyulabilirsin. *Derleyen: Sude Orhan*

Aşırı özenle paketlenmiş bir kutuyu yırtıp açıyorsun; ağır şişeye dokunuyor ve parfümü sıkıyorsun... Yoo hayır! Hepimiz, hediye olarak parfüm alırken ya da verirken yanlış bir notaya maruz kalabiliyoruz. Parfümör Frédéric Malle, "Birisi için bir parfüm seçmek zordur, zira bu kişisel bir tercihtir" diyor.

Yine de, denemeye devam ediyoruz: Pazar araştırmaları şirketi Iconoculture, "Parfüm satışlarının yüzde 20'si aralık ayında yapılıyor" diyor. Şimdi sana, doğru kokuları seçebilmen için parfümör, psikolog ve hatta nöroloji uzmanından oluşan bir takımla, herhangi birinin alter egosunun kilidini nasıl kıracağını göstereceğiz.

AVANTAJLI ALIŞVERİŞ
Eğer yapabilirsen, alışverişini aralık ayının üçüncü haftasına kadar ertele. RetailMeNot mobil uygulamasından bir veri, kozmetik dükkânlarının o hafta, sene içindeki en yüksek yüzdelik oranda indirim sunduğunu gösteriyor.

HEDİYE VERECEĞİN KİŞİ: KIZ ARKADAŞIN *İPUCU:* VERDİĞİ İÇECEK SİPARİŞİ

Rutgers Üniversitesi'nde Nörolog ve Koku Araştırmacısı Dr. John McGann, tat duyusunun koku ile yakın bağlantısı olduğunu söylüyor. Arkadaşının damak tadı, parfümde nasıl notalar seveceği hakkında ipucu verebilir. Ancak düz mantıkla ilerleme: Arkadaşının portakal suyu sevmesi, narenciye kokmak istediği anlamına gelmez. Malle, "Buradaki tüyo, güç algılanan benzerlikleri görmek" diyor. Bardak ve parfüm şişesi arasındaki bağlantıyı şu şekilde kurabilirsin:

HANGİ FOTOĞRAF ARKADAŞININ RANDEVUNUZDA GENELDE YUDUMLADIĞI İÇECEĞE BENZİYOR?

HANGİSİNİ İÇİYOR?	ARAŞTIR	SATIN AL
A. Biberli sıcak çikolata	Bitter çikolata gibi sade ama her yudumda (koklayışta) sürprizler içeren bir parfüm	*Montblanc Emblem (100 ml, ₺255), çekirdek notada acı greyfurt, kakule ve misk, adaçayıyla birleşiyor.*
B. Chai tea latte	Bu iştah açıcı sıcak içecek kadar zengin ve baharatlı bir koku	*Frédéric Malle Noir Epices (100 ml, ₺784; beymen.com), karanfil ve kırmızıbiberin odunsu tabandaki bir karışımı.*
C. Sınırsız kahve	Üzerinden buhar tüten bir kupa kadar sıcak olan paçuli ya da amber dolu bir şişe	*YSL Black Opium Eau de Parfum (90 ml, ₺435), dolgun bir karışım yaratmak için paçuli özü, yasemin ve ayıltan sade kahveyi bir araya getiriyor.*

GETTY IMAGE (FOTOĞRAF); MATT RAINEY/RODALE IMAGES (PARFÜM ŞİŞELERİ)

AŞK İKSİRİ
The Benchmarking Company, kadınların yüzde 68'inin erkek arkadaşı için parfüm aldığını, bu durumun da parfümü erkek bakımı için en özel hediye yaptığını belirtiyor.

HEDİYE VERECEĞİN KİŞİ: ERKEK ARKADAŞIN
İPUCU: HAFTA SONLARI GİYDİĞİ KIYAFET

Erkek arkadaşın tişört ve jeanlerin içinde yaşıyorsa, parfüm rafındaki en keskin koku ona uygun olmayabilir. Nörolog ve *The Scents of Desire* kitabının yazarı Dr. Rachel Herz, "Kokular aksesuar gibidir. Birinin nasıl giyindiğine bakarak kullandığı kokuya dair çok şey anlayabilirsin" diyor. Tabii alacağın hediye senin de zevkine hitap etmeli. Herz, "Çalışmalar kadınların kokusundan hoşlandıkları erkekleri daha ilginç bulduğunu ileri sürüyor" diyor. New Yorklu parfüm şirketi Drom'un Baş Parfümörü Jan Fockenbrock, erkek arkadaşının tarzıyla ideal parfümünü nasıl eşleştireceğini açıklıyor.

BUNU GİYİYORSA: BİSİKLET YAKA TİŞÖRT VE ESKİMİŞ JEAN

ARAŞTIR
Basit fakat seksi bir deri dokunuşu

SATIN AL

Tom Ford Tuscan Weather (100 ml, ₺1.058,25; sevil.com.tr) Yasemin ve siyah süet ile onun rahatlığını yansıtıyor.

BUNU GİYİYORSA: ODUNCU GÖMLEĞİ VE SKINNY JEAN

ARAŞTIR
Hipster cool'luğuna yakışacak tütsü, ot gibi retro ve taze kokular

SATIN AL

Giorgio Armani Acqua Di Gió Profumo (₺125 ml, 440) İçerdiği tütsü ve adaçayı notaları, en son keşfettiği indie tarzı plağın sıvı versiyonu gibi.

BUNU GİYİYORSA: KUMAŞ PANTOLON VE GÖMLEK

ARAŞTIR
Zıt fakat klasik sayılabilecek turunçgil ve amber ikilisi

SATIN AL

Dior Sauvage (100 ml, ₺358) İtalyan bergamotu, sardunya ve vetiver üçlüsünün en klasik tatlara olan çağrısı.

HEDİYE VERECEĞİN KİŞİ: İŞ YERİNDEKİ YAKIN ARKADAŞIN
İPUCU: INSTAGRAM POSTLARI

Ofisteki yakın arkadaşının fotoğraflarını beğenmekle kalma; onları aynı zamanda hediye alacağın parfüm için kaynak olarak kullan. Herz, "İlgilendiğimiz şeyler kişiliğimizi yansıtır; yani koku tercihlerimiz için de birer tüyo olabilir. Ayrıca, arkadaşının sayfa akışını izlemek "Hangi parfümleri seviyorsun?" diye sormaktan daha az dikkat çeker. Fockenbrock, hangi fotoğrafları nasıl analiz etmen gerektiğini açıklıyor.

GENELLİKLE PAYLAŞTIĞI FOTOĞRAFLAR	ARAŞTIR	SATIN AL
MANZARA	Asidik turunçgiller ile birleşen yosun ya da köknar gibi açık havaya yönelik notalar	*Chanel Chance Eau Vive (100 ml, ₺412). Kan portakalı, greyfurt ve sedir ağacı notaları, enerjik bir ruh hâli yansıtıyor.*
KURGULANARAK YERLEŞTİRİLMİŞ "STILL LIFE" KARELER	Derin dokunuşlarla hafif ya da narin notaları birleştiren incelikli karışımlar; tıpkı yaratıcı sürecin karmaşası gibi	*Chloé Signature (75 ml, ₺425). Zıtlıklar üzerine bir çalışma: Şakayık ve gül, ağır amberi aydınlatıyor.*
YARAMAZ SELFIE'LER	Güçlü, çiçeksi bir taban; utangaçların burada işi yok!	*Estée Lauder Modern Muse Le Rouge (100 ml, ₺395; esteelauder.com.tr). Safran ile ateşlenmiş sert bir manolya ve yasemin buketi.*

İSTOCK (TÜM FOTOĞRAFLAR); ERIC FERGUSON/E+/GETTY (PEMBE PARFÜM ŞİŞESİ); MATT RAINEY/RODALE IMAGES (DİĞER PARFÜM ŞİŞELERİ)

HEDİYE VERECEĞİN KİŞİ: KIZ KARDEŞİN YA DA ANNEN
İPUCU: BEĞENDİĞİ VE SEVDİĞİ ŞEYLER

Bir araştırma, koku algımızın çoğunlukla kalıtsal olduğunu gösteriyor. Dolayısıyla McGann, ortak gen havuzunun -en azından teoride- ailene parfüm seçerken sana destek olabileceğini söylüyor. Peki, ne ölçüde? Herz, "Bazı kokuların yoğunluğu konusunda uzlaşmaya daha yatkınsınızdır" diyor. Ayrıca, birlikte gidilen seyahatler, tatiller, vs. gibi hatıralar da yardımcı olabilir. Herz, "Bir kokuyu sevip sevmememiz kişisel deneyimlerimize dayanır" diye ekliyor. Yani her bilgiyi avantaja çevirebilirsin.

EĞER BİLİYORSAN...

A — KULLANDIĞI VE SEVDİĞİ BİR PARFÜM

ÖYLEYSE
Kullandığı parfümün notalarına benzer bir koku bul. Notaların İngilizcesini bildikten sonra, *perfumesociety.com* ya da *fragrantica.com* gibi siteler sana yardımcı olabilir. Ya da bir parfümeriye giderek, benzer notaları içeren bir parfüm önermelerini rica edebilirsin.

B — EN SEVDİĞİ YERLER, ÇİÇEKLER VE MARKALAR

ÖYLEYSE
Bu şeylerin listesini yap ve listeyi özel bir parfüm butiğine götür; butik çalışanları da sana bu konuda yardımcı olacaktır. Dilersen *tiyrus.com*'dan da ona özel bir parfüm tasarlatabilirsin.

AMA! *Mutlaka kokla. Sana verilen tavsiyenin, harcadığın paraya değip değmeyeceği konusunda en doğru yargıya sen varabilirsin.* WH

Yumuşak ve Sıcak Dokunuş

Kış ayları kürksüz olur mu? Bizce hayır. Tabii ki hayvan dostu olan kürklerden bahsediyoruz. Bu sezon renkli kürk montlar, yelekler ve mantolar bizlerle olacak hanımlar!

Hazırlayan: İrem Arkan

GETTY IMAGE

MC

BÜYÜK
MARIE CLAIRE
AİLESİ
HAYATINIZIN
HER ANINA
DOKUNMAYA
DEVAM EDİYOR

marie claire TÜRKİYE
marie claire Maison

Marie Claire Beauty | Marie Claire Wedding | Marie Claire Kids | Marie Claire Travel | Marie Claire Man

Ayakların Üşümesin

Klasik deri botlar bu sezonda da göz kamaştırıcı modellerle mağazalarda yerini aldı. Eğer hâlâ nasıl bir bot alacağına karar veremediysen, senin için seçtiklerimize göz at.

Hazırlayan: İrem Arkan

Hotiç, ₺224,40

Zara, ₺299,95

Nine West, ₺454

Mango, ₺139,99

Yeşil Kundura, ₺329

Massimo Dutti, ₺449

İnci, ₺329,99

Tommy Hilfiger, ₺569

İpekyol, ₺499

Toga Pulla / Beymen, ₺1.610

FOTOĞRAFLAR: GETTY IMAGE

Massimo Dutti, ₺369

Derimod, ₺699

Elle, ₺263,94

Hotiç, ₺287,40

Twist, ₺299

Süet Aşkı

Süet botları giymek her zaman kolay değil, farkındayız. Ancak asil ve şık durduğu da su götürmez bir gerçek. Yağmur ve karla mücadele etmediğin günlerde onları gün yüzüne çıkarabilirsin.

Tory Burch / Beymen, ₺1.309

Mango, ₺229,99

Zara, ₺119,95

Giuseppe Zanotti / Beymen, ₺3.605

Nine West, ₺259

Yepyeni Bir Atıştırmalık: Aytaç Keyifli Et Lokmaları

Aytaç geleneksel kurutulmuş eti yeniden yorumlayarak yepyeni bir atıştırmalığa dönüştürdü. Sade, karabiberli ve kekikli üç çeşidi piyasaya sunulan **Aytaç Keyifli Et Lokmaları,** her an her yerde yenmeye hazır...

Pratik Tarif
Kuru eti sadece ara öğün olarak tüketmekle kalmayıp, pratik bir ana öğün olarak salatalara ekleyip yiyebilirsiniz.

Aytaç'ın yeni ürünü Keyifli Et Lokmaları, tüketiciyi yüksek proteinli atıştırmalık olan kurutulmuş et ile tanıştırıyor. Geleneksel kurutulmuş eti yeniden yorumlayan Aytaç, her an yanınızda taşıyabileceğiniz özgün bir atıştırmalık sunuyor.

PRATİK PAKET TASARIMI

Aytaç Keyifli Et Lokmaları, Aytaç Çiftliği'nde yetiştirilen danaların en lezzetli ve değerli yerinden alınan taze etin kurutulması ve baharat eklenmesiyle üretiliyor.

Tamamen Türk damak tadına uyarlanarak üretilen ve yüksek protein içeren sağlıklı ve doyurucu kurutulmuş et, ara öğün olarak günlük beslenme düzeninizi de tamamlayacak. Kuru eti her gün bir ara öğün gibi yiyebilirsiniz. Egzersiz sonrası yediğinizde, yanında küçük bir parça tahıllı kraker de yiyerek kas yapılanmasına ekstra katkı sağlayabilirsiniz. Proteini lifle zenginleştirmek isterseniz de yanında bir parça meyve yiyebilirsiniz. Pratik açılıp kapanan paketi sayesinde yanınızda, her an her yerde yiyebileceğiniz lezzetli bir atıştırmalık olacak. Aytaç Keyifli Et Lokmaları'nı çantanızda ya da ofis çekmecenizde rahatlıkla bulundurabilirsiniz.

WWW.AYTAC.COM.TR

TANITIM

HOT YOGA TUTKUNU KALEY CUOCO

ÜST: NORMA KAMALI; ETEK: POLO RALPH LAUREN; KÜPE: KIM FRANCE X ICONERY; YILDIZLI KOLYE: ARIEL GORDON; BABE KOLYE: SYDNEY EVAN; YILANLI YÜZÜK: VITA FEDE; GEOMETRİK YÜZÜK: JEN HENSEN SEVEN SHAPE RING, YILDIZLI YÜZÜK VE BİLEKLİK: HEARTS ON FIRE

The Big Bang Theory'nin yıldızı Kaley Cuoco, tam evlilik müessesinin huzurlu kollarına kendini bırakmıştı ki, planları olabilecek en kötü şekilde geri tepti. Ağladı mı? Sular seller gibi. Umutsuzluğun pençesine düştü mü? Hâliyle. Peki, vazgeçti mi? Asla! Renkli ekranın kraliçesi, tekrar nasıl ayağa kalktığını -ve mükemmel karın kaslarına nasıl kavuştuğunu- anlatıyor.

Derleyen: Pınar Şen Fotoğraf: Eric Ray Davidson

"KUTLAMA YAPIYORUM! BİRAZ ŞARAP İSTER MİSİN?"

Kaley Cuoco, Kaliforniya Santa Monica'daki Rustic Canyon'da *WH* Amerika ekibi ile yiyeceği çiftlik konseptli öğle yemeğine erken gelmişti. Ve ekip oraya geldiğinde çoktan bir tabak burratayı bir kadeh rose şarap eşliğinde silip süpürmüştü. Bunu yapmaması için bir sebebi yok! Çünkü CBS kanalının bir numaralı komedi dizisi *The Big Bang Theory*'ye ara verildi. Kaley, *WH* ekibi ile işi biter bitmez havaalanından bir uçağa atlayıp, rekabetçi bir jokey olan erkek arkadaşı Karl Cook'la romantik bir hafta sonu geçirmek üzere San Diego'ya uçacak. Ana yemek olarak peynir köftesi ve bir bardak daha şarap sipariş ederken, "Aslına bakarsanız bütün yıl çalışıyorum; yılda 24 bölüm yapıyoruz" diyor.

Kaley işi dışında bedeni için de sıkı bir çalışma temposu içinde ve bu kendini hemen belli ediyor. Boyfriend jean'i, ela gözlerinin üstüne kadar çektiği geniş kenarlı şapkası ve beyaz tişörtü ile çok tatlı görünüyor. Kol ve omuz kaslarının gerçekten şekilli göründüğünü de eklemeden geçemeyiz. Hatta o kadar şekilli görünüyor ki, ancak tebrik edilebilir. Tebrik edildiğinde de birçok kadından beklenen "iltifat kabul etmekte zorlanıyorum; çok alçak gönüllüyüm" tavrı sergilemek yerine, "Teşekkür ederim" cevabını veriyor ve ekliyor; "Bunları yapana kadar canım çıktı!"

31 yaşındaki Kaley, vücudunun güzelliğini sıcak yoga ve cycling derslerine bağlıyor ama aynı zamanda dürüst olmaktan da kaçınmıyor. Hollywood'daki başka bir ünlüden bu tarz itiraflar duymak zor. Rahat bir tavırla: "Yıllar önce burnumu ve göğüslerimi yaptırmıştım; verdiğim en iyi karardı" diyor ve ekliyor; "Son günlerde de 12 yaşından beri boynumda olan kırışıklıkları doldurttum. Önemli olan iç güzelliği ama kusura bakmayın, insan aynı zamanda güzel görünmek de istiyor. Bunu bir erkek istediği için ya da başkalarının güzellik standartları için yapmamalısın fakat kendini daha öz güvenli hissetmeni sağlayacaksa, neden olmasın?"

KIRILAN PARÇALARI TOPARLAMAK

Kaley'nin damarlarından öz güven akıyor, hiç şüphe yok. Ama bu öz güven, sardığı yaraların neticesinde oluşmuş. Ve aslında bu kadın, yemek yiyerek geçirdiği en berbat yılın şerefine kadeh kaldırıyor. Röportajın yapıldığı hafta, iki yıldan daha az bir süre evli kaldığı profesyonel tenis oyuncusu Ryan Sweeting'le ayrıldıklarını açıkladıkları günün üzerinden tam bir sene geçmişti. Bu ayrılık Kaley'nin kalbini kırık, aşk ve evlilik hakkındaki düşüncelerini de kekremsi bir tatta bırakmış. "Sürekli, 'Bunu herkes görecek ve aylarca magazin haberlerinde yer alacağım' diye düşündüm. Gelmiş geçmiş en büyük fiyasko benmişim gibi

> "YOGA YAPARKEN **SÜREKLİ AĞLIYORDUM** AMA **O KADAR ÇOK TERLİYORSUN Kİ** KİMSE NELER OLDUĞUNU ANLAMIYOR."

SAÇ: ADIR ABERGEL. LEONOR GREYL ÜRÜNLERİYLE/STARWORKS ARTISTS. MAKYAJ: JAMIE GREENBERG/THE WALL GROUP. MANİKÜR: EMI KUDO. DIOR VERNİS ÜRÜNLERİYLE/OPUS BEAUTY. PRODÜKSİYON: ANDY HENBEST/ART DEPARTMENT. ÜST: SEAFOLLY. ETEK: CHELSEA AND WALKER. AYAKKABI: PUMA. KOLYE: HEARTS ON FIRE

hissediyordum" diyor, gözleri yaşlarla dolarken. Tanıştıktan sadece altı ay sonra evlendikleri için "Hakkımızda yazılan her şey 'Biz demiştik, bunun böyle olacağı belliydi!' der gibiydi" diyor. Ayrılığın en kötü yanlarından biri ise Kaley'nin yıkılan annelik hayalleri olmuş. "Yakın arkadaşlarım arasında ilk evlenen bendim ve aile olmaya hazırdım" diyor ve ekliyor; "Ardından ben boşandım ama arkadaşlarımdan dördü bebek bekliyor. Yakın arkadaşlarımın hepsi! Tek düşünebildiğim şuydu: 'Neden böyle hissediyorum? Yoksa kıskanıyor muyum?'"

Eğer büyük boy dondurma kutusunu en yakın arkadaşı ilan etmeye kalksaydı, kimse böyle bir durumda Kaley'i suçlayamazdı. Fakat o, bu klişede yer almayı reddetti. En motive eden tişörtlerini giyip (üzerinde "Good Vibes Only" veya "Her Zaman İyi Ol" gibi sloganlar olanları) en sevdiği grup derslerinde kendine gelmeyi denedi. Yoganın kesinlikle işe yaradığını söylüyor –özellikle CorePower programı ve buna dâhil olan 60 dakikalık bol terlemeli; kardiyo, fitness ve ağırlık çalışması içeren yoga dersine bayılıyor (yaptığı egzersiz planı yan sayfada). Geleneksel yogayla ilgili soru sorulunca "Meditasyon yapmayı o kadar önemsemiyorum" diye itiraf ediyor; "CorePower yogayla tanıştığım 2013 yılında -ki uyarmalıyım, aşırı terliyorsun ve vücut ısın çok yükseliyor- her dersten sonra sanki 10 kilo vermiş gibi hissediyordum."

Ama verilen kilolar kaybettiği tek şey değilmiş: "Yoga yaparken sürekli ağlıyordum, ama o kadar çok terliyorsun ki kimse neler olduğunu anlamıyor." Bu ağlama seansları yogayla sınırlı kalmamış: Haftada beş gün yaptığı egzersiz planına, sınırları zorladığı SoulCycle dersi dahilmiş ve oldukça duygusal bir şarkı listesi buna eşlik ediyormuş. Mum ışığıyla aydınlatılan spor merkezinden bahsederken, "Ortam o kadar karanlık ki orada da ağlayınca kimse fark etmiyordu" diyor.

İYİLEŞTİĞİ YER

Kaley, hafta sonlarında Kaliforniya'da bulunan Simi Vadisi'ndeki çiftlik evine gidiyor ve kilometrelerce at binerek yol alıyor. At binmek sadece karın kaslarını sıkılaştırmakla kalmamış, Kaley'e kendini toparlaması için zaman da sağlamış: "Bir ay boyunca atımla konuştum ve bağırarak ağladım. Bir gün at binmeye çıktım ve ağlamadım. O gün 'Sanırım atlattım' diye düşündüğümü hatırlıyorum."

Ailesine, arkadaşlarına ve hatta medyaya "Bir daha evlenecek miyim?" ve "Bir daha sevebilecek miyim?" sorularını sormaya cesaret edecek kadar insanlardan şüphe duymaya başladığı bir dönemden geçmiş. Ama sonra... "Sonra Karl'la karşılaştım. Altı ay önce bir at yarışını izlerken birbirimize çarptık; ikimiz de özür dilemek için başlarımızı kaldırdık ve her şey değişti! Ben ona baktım ve o da bana baktı..." diyor. 26 yaşındaki Karl, o gün orada yarışmacı olarak bulunuyormuş ve ikili kısa sürede bu ortak noktalarını keşfetmiş.

Bugünlerde çiftimiz neredeyse her hafta sonunu beraber geçiriyor, hatta röportajın yapıldığı ve uçağa binmesine saatler kaldığı hafta sonunu bile. Âşık çiftimizin planları neler peki? "Göz önünde olmadan dört gün geçirmek, ata binmek ve her akşam yemek pişirmek. İşte huzur budur."

ÜST: DSQUARED2; ŞORT: NICOLE MILLER ARTELIER; AYAKKABI: APL

ÜSTESİNDEN GEL VE İLERLE

Eğer Kaley'nin planları tutarsa, bu senaryoda bundan sonraki hayatı 7/24 at binerek ve yemek hazırlayarak geçebilir. (Tabii bir de anne olma isteği var. "Ben anne olmak için yaratılmışım" diyor.) Penny Hofstadter rolünde oynadığı *The Big Bang Theory* artık 10. sezonunda ve henüz kesin birşey olmasa da sonun yaklaştığına dair spekülasyonlar var. Ama en az iki sezon daha süreceğini tahmin ediyor (ya da umuyor diyelim). Sonrasında henüz profesyonel olarak ne yapacağına vermiş olmasa da, "Kendimi televizyonda göremiyorum" diyor. Belki de onun için hiçbir şey *The Big Bang Theory* ya da 16 yaşında yer aldığı ve hayatını değiştirdiğini söylediği *8 Simple Rules* dizisinde çalışmak kadar güzel olmayacak. *8 Simple Rules* 2002'den 2005'e kadar devam etti ve Kaley, bu dizide rahmetli John Ritter'in kızını oynuyordu. Tabii John, bir set gününden sonra aniden hayatını kaybedene dek. Kaley, "Her gün John'u düşünüyorum. Yaptığım her şeyde o var" diyor.

Kaley'nin ailesi, ona mutluluğun anahtarının birçok şeye ilgi duymak olduğunu öğretmiş: "Küçükken binicilik ve sanat dersleri alıyor, bir yandan da seçmelere katılıyordum. Sekiz yaşındaki bir çocuk, rolü alamamanın kötü bir şey olduğunu neden düşünsün ki? Benim için bu önemli değildi. Arkadaşlarımda kalıyor, tenis dersleri alıyor ve köpeklerime bakıyordum. Bugün de durum aynı."

Anne ve babasının 38. evlilik yıldönümü yaklaşırken Kaley, evliliğin kutsallığına yeniden inanmaya hazır. Hatta yeniden evlenmeyi bile düşünüyor: "Belki bu röportaj yayınlanana kadar evlilik haberimi duyarsınız. Bu işler belli olmaz."

HOT YOGA İPUÇLARI

Kaley, öğrendiklerini bizimle paylaşıyor:

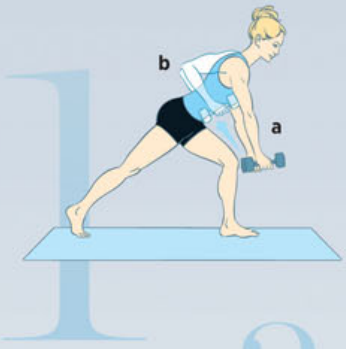
1. TİŞÖRTÜ UNUT. "Sadece şort ve spor sütyeni giymen yeterli. Çok fazla terliyorsun."

2. BOL SU İÇ. "Derste çok terleyeceksin; o yüzden yanında en az iki şişe su olsun."

3. HAVLU GETİR. "Matın üzerine sermek için yanında bir plaj havlusu getir. Elini ve yüzünü silmek için de iki küçük havlu."

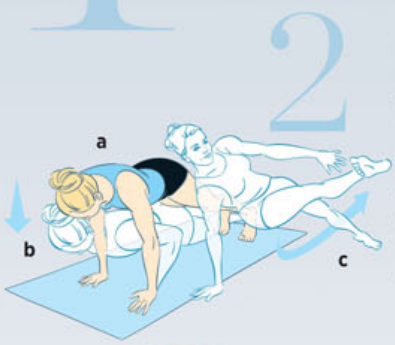
KALEY GİBİ YOGA YAP

Kaley'nin uyguladığı CorePower Yoga programının yaratıcısı Amy Opielowski tarafından hazırlanan bu egzersiz planını deneyerek vücudunu şekillendirebilirsin. Haftada üç gün uygulanması öneriliyor. Bir tur hâlinde yapabilir, dilersen tur sayısını arttırabilirsin.



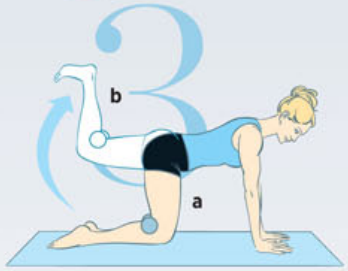
« CRESCENT LUNGE ROW

Downward dog (aşağı bakan köpek) pozisyonu ile başla; sol bacağını kaldırırken nefes al ve sol ayağın ellerinin arasına gelecek şekilde bir adım öne atıp low lunge pozisyonuna geçerken nefes ver. Ağırlıkları matın üstünden al; kollarını öne uzat **(a)**. Sol dizin bileğinin üzerinde hizalanacak şekilde dur, nefes al ve üst gövdeni öne eğ; ardından ağırlıkları göğüs kafesinin iki tarafına doğru çekerken nefes ver **(b).** Nefes al; kolların düz olana kadar ağırlıkları indir. Bu, bir tekrar eder. 20 tekrar yap ve downward dog pozisyonuna geçip, hareketi diğer bacakta tekrarla.



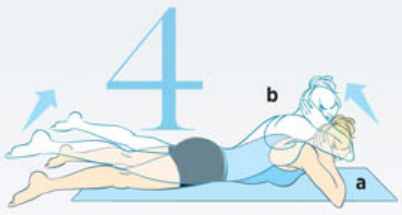
« PUSHUP FALLING TRIANGLE

Downward dog pozisyonundan yüksek plank pozisyonuna geç. Ayaklarını kalça genişliğinde aç ve ağırlıkları matın iki tarafına bırak **(a)**. Dirseklerini 90 derecelik açıyla eğip, şınav pozisyonuna geçerken nefes al **(b)**; plank'e geri dönerken nefes ver. Sağ bacağını bedeninin altına alıp sola doğru uzatırken nefes alıp vermeye devam et; sol elini sağ ayak parmaklarına değdir **(c)**. Plank pozisyonuna dön ve diğer tarafta hareketi tekrarla. Bu, bir tekrar eder. Bacak değiştirerek dört tekrar yap.



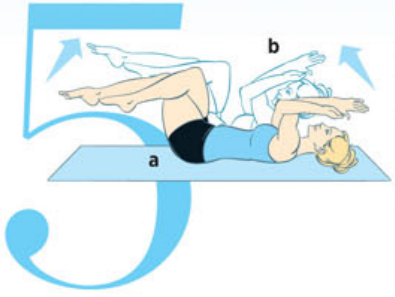
« WEIGHTED TABLETOP GLUTE PRESS

Yüksek plank pozisyonundan, ellerini omuzlarının altında tutarak dizlerini yere koyduğun tabletop pozsiyonuna geç. Ağırlıklardan birini sağ dizinin arkasına yerleştir **(a)**. Sırtın düz ve dirseğinin iç tarafı hafif bükülmüş olarak, sağ topuğunu tavana doğru kaldır. Ayağını gergin tut ve ağırlığı yerinde tutmak için bacağını bük **(b)**. Bacağını indir ve başlangıç pozisyonuna dön. Bu, bir tekrar eder. 20 tekrar yap; ardından ağırlığı diğer bacağına koyarak tekrarla. Toplam iki set yap.



« LOCUST VARIATION

Tabletop pozisyonundan, mat üzerine yüzüstü uzan ve ellerini kulaklarının yanına getir. Dirseklerini aç ve matın dışında duracak şekilde bük **(a)**. Boynunu uzun ve omuzlarını rahat bir pozisyonda tutarak, kürek kemiklerini birbirine yaklaştır. Kalçanı sıkarak kollarını ve bacaklarını yerden kaldır **(b).** Dur ve başlangıç pozisyonuna alçal. Bu, bir tekrar eder. 15-20 tekrar yap. İki seti tamamla.



« EAGLE CRUNCH

Matın üzerine sırtüstü uzan. Dirseklerini 90 derece bük ve sol kolunu sağ kolunun üstünde çapraz yaparak tut. Dizlerini bükerek sol bacağını da aynı şekilde sağ bacağının üstüne yerleştir, sol ayağını sağ baldırının arkasına sıkıştır **(a)**. Nefes verirken dirseklerini ve dizlerini gövdene yaklaştır; belin matın üzerinde kalmalı **(b)**. Başlangıç pozisyonuna alçal. Bu, bir tekrar eder. 20 tekrar yap. Ardından taraf değiştirerek (üstteki kol ve bacağını alta alarak) devam et. İki set yap. WH

İLLÜSTRASYONLAR: KAGAN MCLEOD

100 SAYIDA *WOMEN'S HEALTH* TARİHİ

2008 yılının Eylül ayında, "Kendim Olmak Güzeldir!" diyen bir dergi girdi raflara. İşte o günden 100. sayımıza dek, kapağımızda gülümseyen, bizimle sırlarını paylaşan, fit ve güzel *Women's Health* kadınları...

AĞUSTOS 2010

BADE İŞÇİL

O dönem *Ezel* dizisinde izlediğimiz Bade İşçil, dergimizin yakın takipçisiydi. Sporla arası her zaman iyi olan güzel oyuncu, sporsuz geçen gününde mutsuz olduğunu söylemişti.

s. 18 s. 19 s. 20 s. 21 s. 22 s. 23 s. 24 s. 25 s. 26 s. 27 s. 28 s. 29 s. 30 s. 31 s. 32 s. 33 s. 34

MAYIS 2010

SAADET IŞIL AKSOY

O sene kendisini *Başka Dilde Aşk* filminde izlediğimiz Saadet, sporun onun için eğlenceli hâle gelmesi gerektiğini ve bu nedenle de bisiklete binmeyi sevdiğini anlatmıştı.

TEMMUZ 2011

HEATHER MORRIS

Dönemin popüler dizisi *Glee*'de rol alan Heather Morris, dansçı fiziğini koruyabilmek için denediği her şeyi anlatmış, asıl sırrının ise piloxing olduğunu söylemişti.

EYLÜL 2008

ÇAĞLA KUBAT

Sörf sporunun ülkemizdeki yıldızı Çağla Kubat'ın ilk sayımıza kapak olması kaçınılmazdı. Çağla, birkaç yıl sonra bir sayımızın kapağında daha yer aldı.

HAZİRAN 2009

ÖZGE ÖZPİRİNÇCİ

Sporu hayatının vazgeçilmezi hâline getiren Özge Özpirinçci, röportajımızda "Keşke 24 saat açık bir spor salonu olsa" diyerek egzersiz tutkusunu dile getirmişti.

s.1 s.2 s.3 s.4 s.5 s.6 s.7 s.8 s.9 s.10 s.11 s.12 s.13 s.14 s.15 s.16 s.17

ARALIK 2008

ŞEBNEM DÖNMEZ

Hayatını gelişmeye adamış olan Şebnem Dönmez "Yogayı keşfetmeseydim, ayakta kalamazdım" diyerek o dönemde yoganın hayatına kattıklarını *WH* ile paylaşmıştı.

ŞUBAT 2012

ANNA KOURNIKOVA

Kortların altın kızı Anna Kournikova, o dönem Amerika'da çok popüler olan *The Biggest Loser* yarışmasının eğitmenlerinden biriydi ve forma girmek isteyen yarışmacıları çalıştırıyordu.

s.35 s.36 s.37 s.38 s.39 s.40 s.41 s.42 s.43 s.44 s.45 s.46 s.47 s.48 s.49 s.50 s.51

EYLÜL 2011

TÜLİN ŞAHİN

Mükemmel fizigiyle 3. yaş günü sayımıza kapak olan Tülin Şahin, diyetten egzersize, bakım tüyolarından yoğun ajandasını yönetmeye kadar birçok sırrını *WH*'e anlatmıştı.

EYLÜL 2012

NİL KARA-İBRAHİMGİL

Ben Buraya Çıplak Geldim isimli albümünü çıkardığı dönemde röportaj yaptığımız Nil, yedi yıldır pilates yaptığını söylemiş ve pozitif enerjisiyle dergimizi renklendirmişti.

MAYIS 2013

ROSIE HUNTINGTON-WHITELEY

Victoria's Secret melegiyken sinemaya adım atan İngiliz model Rosie Huntington-Whiteley, hem güzelliği hem de sempatikliğiyle kalbimizi kazanmıştı.

EYLÜL 2013

HADİSE

Hadise, dergimize en fit hâliyle kapak olduğunda, dillere dolanan *Prenses* single'ını çıkartmak üzereydi. Kapağımız ve röportajımız bir hayli ses getirmişti.

SUBAT 2014

EVANGELINE LILLY

Lost dizisiyle hayatımıza giren Evangeline Lilly, egzersize farklı bakış açısını ve içinden geldiği gibi nasıl yaşadığını anlatmış, bir kez daha sevgimizi ve takdirimizi kazanmıştı.

s. 52 s. 53 s. 54 s. 55 s. 56 s. 57 s. 58 s. 59 s. 60 s. 61 s. 62 s. 63 s. 64 s. 65 s. 66 s. 67 s. 68

NİSAN 2016

JESINTA CAMPBELL

Favori kapak kızlarımızdan olan Jesinta Campbell, Avustralya *WH*'in 100. sayısının kapak yıldızıydı. Jesinta, muhteşem vücudu ve sıcak gülümsemesiyle kapağımızda yer aldı.

ARALIK 2013

TANEM SİVAR

Formuna her zaman özen gösteren, tam bir sağlıklı yaşam tutkunu olan Tanem Sivar, muhteşem karın kaslarının sırrı olan egzersiz planını bizimle paylaşmıştı.

s. 86 s. 87 s. 88 s. 89 s. 90 s. 91 s. 92 s. 93 s. 94 s. 95 s. 96 s. 97 s. 98 s. 99

OCAK 2016

SEYDA COŞKUN

Dergimize ikinci kez kapak olan Seyda Coşkun, doğumundan sekiz ay sonra *WH* için kamera karşısına geçmiş, diyet planını ve hakkında merak edilenleri paylaşmıştı.

SUBAT 2016

NESRİN CAVADZADE

Dergimize üstsüz poz veren Nesrin Cavadzade bu anlamda bir ilk oldu. Çekimimizde hem cesareti ve öz güveni, hem de sempatikliğiyle hayranlığımızı kazanmıştı.

EKİM 2014
BURÇİN TERZİOĞLU

Milyonları ekrana kilitleyen *Poyraz Karayel* dizisinin çekimleri yeni başlamışken dergimize konuk olan Burçin Terzioğlu, bitmeyen enerjisi ve pozitifliğiyle kalbimizi kazanmıştı.

TEMMUZ 2015
ÖZGE ULUSOY

14 yıl sonra ilk kez *WH* için ayaklarına bale pabuçlarını geçiren Özge Ulusoy, bale konseptli çekimimizde sergilediği figürlerle farklı bir Özge'yi göstermişti.

MAYIS 2014
SOFIA VERGARA

Erkekler kadar kadınların da büyüleyici bulduğu Sofia Vergara, Latin kökenlerinin tüm güzelliği ve öz güveniyle 41 yaşında dergimize kapak olmuştu.

OCAK 2015
BRITNEY SPEARS

WH'in tüm dünyada çok konuşulan bu kapağında Britney, sıkı egzersiz planının tüm sonucunu gururla gözler önüne sermişti.

s. 69 s. 70 s. 71 s. 72 s. 73 s. 74 s. 75 s. 76 s. 77 s. 78 s. 79 s. 80 s. 81 s. 82 s. 83 s. 84 s. 85

MART 2014
HEIDI KLUM

Dört çocuk annesi Heidi Klum, 40 yaşında *WH*'e sıkı ve dümdüz bir karınla kapak olarak herkese "çünkü o Heidi!" dedirtti. Bizim içinse o, her yaşta ne istediğini bilen güçlü kadının temsileisiydi.

NİSAN 2015
AMANDA BISK

Avustralyalı Instagram fenomeni Amanda Bisk'in yer aldığı bu kapağımız, ekipçe en favori kapaklarımızdan biri oldu. Gerçek bir ilham perisi olan Amanda'nın sıkı takipçisiyiz.

s. 100

Aralık 2016
KALEY CUOCO

100. sayımızın kapağında *The Big Bang Theory*'nin yıldızı Kaley Cuoco yer alıyor. Ekranın kraliçesi, boşanmanın ardından nasıl tekrar ayağa kalktığını -ve mükemmel karın kaslarına kavuştuğunu- *WH* ile paylaştı: "Sıcak yoga yaparken sürekli ağlıyordum ama o kadar çok terliyorsun ki kimse ne olduğunu anlamıyor."

Bu sayılar boyunca "kendinin en iyi versiyonu ol" diye çok çalıştık. Egzersizde gelebileceğin en iyi noktada olman için hazırladığımız bütün sayıları karıştırdık ve en iyi tüyoları seçtik. (Kolay bir seçim olmadı!) Şimdi okuyacağın satırlarda yılların birikimi ve emeği var. Uygulamaya başladığın her maddenin, egzersiz programını daha da sağlam hâle getireceğine emin olabilirsin.

Derleyen: Irmak Yaşar

EN İYİ 100 FITNESS TÜYOSU

Dile kolay, 99 sayı geride kaldı ve 100. sayımızla karşındayız.

1 İNCEL
Haftada birkaç gün ağırlık egzersizine başlayan kadınlar iki ayda bir buçuk kilo kaybediyor. Kilo kaybetmenin yanı sıra vücudundaki kas oranı da artacağı için çok daha ince görünebilirsin.

2 SON İKİ TEKRAR
Egzersizde kaç tekrar yaptığının o kadar da önemi yok. Ama son iki tekrar çok önemli çünkü kaslarını geliştirmenin yolu, onları devamlı gelişen bir dirençle zorlamak! Son iki tekrar sırasında kaslarında mikro yırtılmalar yaratarak vücudunda gerçekçi bir değişim başlatabilirsin.

3 BİR ORAYA BİR BURAYA
Engebeli yollarda koştuğunda, bedenin farklı şekillerde hareket ediyor, çok daha fazla kas devreye giriyor (özellikle de karın kasları) ve kısa zamanda çok daha fazla kalori yakıyorsun.

4 KOLAY BAŞLA
Barfiks gibi zorlu bir harekette, ilk denemelerde zorlanman normal. Yerde barfiks hareketini taklit ederek başlayabilirsin (yere sırt üstü uzan, ayak bileklerini çapraz yap ve dirseklerin vücudunun yanında olacak şekilde, barı göğsünde tutarmış gibi bacaklarını ve kafanı yukarıya kaldır; 10 saniye bu pozisyonda bekle). Zorlandığın hareketleri sadece tekrar ettikçe yapabilirsin.

5 İNEBİLDİĞİN KADAR İN
Squat harikadır, derin squat daha da harika! İyice çömelerek kalçanı dizlerinin altına kadar indirmek, ayaktaki pozisyonuna dönerken kalça kaslarını iki kat fazla çalıştırır.

6 ÖNE UZAN
Lunge hareketinde gövdeni 30-45 derece açıyla öne eğersen, kalçanda daha fazla yanma hissedersin. Bu açı, kalçanın daha fazla gerilmesini sağlar.

7 EGZERSİZ ARKADAŞI EDİN
Tek başına egzersiz yapıyorsan, henüz keşfedilmemiş bir potansiyelin olduğuna emin olabilirsin. Seni zorlayacak bir egzersiz arkadaşıyla çalışmak, alacağın sonuçları iki katına çıkarabilir. Araştırmalar, kadınların yüzde 80'inin, bir partnerle birlikte egzersiz yaparsa programına daha fazla uyduğunu gösteriyor.

8 TÜM VÜCUT EGZERSİZİ
Haftada üç gün tüm vücut egzersizi yapanlar, haftada bir gün birer kas grubunu çalıştıranlara göre iki kat fazla yağ kaybediyor.

9 DÖNÜŞÜMLÜ GİY
Koşu ayakkabılarını dönüşümlü giy. 22 haftalık zaman diliminde üç çift farklı ayakkabı giyen koşucuların sakatlanma riskinin, tek çift giyenlere göre yüzde 39 düştüğü görülmüş.

10 KENDİNİ KONTROL ET
Ağırlık egzersizlerini aynanın karşısında yap. Hareketi doğru pozisyonda yapmaya yoğunlaşmak en iyi sakatlık önleyicidir.

11 GENETİK YATKINLIK
Bazı kadınlar kas gelişimine daha yatkındır. Genetik yatkınlığın varsa, kolayca "daha fazla" kas yapabilirsin.

12

AKTİF DİNLENME
Yoğun bir egzersiz programın varsa, dinlenme günlerinden birini aktif dinlenme günü yapabilirsin. Yoga, tempolu yürüyüş ya da arkadaşlarınla doğa yürüyüşü gibi alternatifleri deneyebilirsin. Ama diğer dinlenme gününü tamamen dinlenmeye ayırmalısın.

13 ACELE ETME
Acele bir şekilde egzersiz yapmak, kendini sabote etmene yol açabilir. Enerjini ve modunu yükseltmek ve sonuca ulaşmak için egzersize başlamadan önce yavaş ve derin birkaç nefes al.

14

HIZLAN VE ZORLA
Hızlı sonuç almak için kilit nokta, egzersizlerinin yoğunluğunu arttırman. Böylece kısa sürede daha fazla kalori yakabilirsin. Ancak tüm bu süre boyunca kendini biraz zorlaman gerekecek. Yoğunluk için sıkı grup dersleri iyi bir seçenek olabilir.

15 HAMİLELİKTE EGZERSİZ
Hamilelikte egzersiz yapan kadınların normal doğum yapma şansı yüzde 58 daha yüksek. Ayrıca bu kadınlar daha az kilo alıyor, daha düşük diyabet riski taşıyor, daha az kabızlık ve ödem sorunu yaşıyor.

16 KENDİNE 10 DAKİKA VER

Egzersiz rutinine haftada bir gün sadece 10 dakika yüksek yoğunluklu tüm vücut egzersizi ekleyerek tartıdaki değişimi görmen mümkün. Her biri 45 saniyelik şınav, jumping jack, burpee, plank ve parmaklarının üzerinde squat gibi hareketler yapabilirsin.

17 AYAKLAR FORA

Yoga sınıfında ya da evde yalın ayak vakit geçirmek proprioseptörlerini harekete geçiriyor. Vücudunun pozisyonu hakkında beynine devamlı sinyal gönderen proprioseptörlerin hatırı sayılır kısmı, ayaklarda bulunuyor. Ayakkabı giydiğinde bu iletişimin kalitesini ve hızını azaltmış oluyorsun.

18 NE GİYDİĞİN FARK EDER

Son moda kıyafetler almak zorunda değilsin ama egzersiz kıyafetlerinde nitelik önemli. Pamuklu kumaşlar yerine polyesteri tercih ettiğinde daha rahat hareket edebilirsin. Teri emen tişörtler hafif hissettirir. Egzersiz kıyafetlerini aynı günün akşamı yıkamalısın.

19 KENDİNİ AŞ

Araştırmalar, yüksek yoğunlukta ve daha kısa süreli (15-24 dakikada VO2 max yüzde 70) egzersiz yapanların, düşük yoğunluklu ve uzun süreli (28-36 dakikada VO2 max yüzde 50) yapanlara göre egzersiz sırasında kendine daha çok güvendiğini gösteriyor.

20 DAHA İYİ HİSSET

Egzersiz yapan kadınlar, yapmayanlara göre yüzde 48 daha az depresif oluyor. Egzersiz bazı antidepresanlarla arttırılabilen ve beynin iyi hissetme kimyasalı olarak bilinen serotonin seviyesini yükseltiyor.

21 ZİHNİNDE CANLANDIR

Egzersizi ya da yarışı başarıyla tamamlayabildiğini zihninde canlandırmak, performansını ciddi şekilde arttırıyor. Yapılan araştırmalarda yarıştan iki dakika önce sprinte çok hızlı çıktığını hayal eden koşucuların diğerlerinden çok daha iyi koştuğu görülmüş.

22 STRESTEN UZAKLAŞ

Çok stresli olduğun durumlarda 10 dakika egzersiz yapmak anksiyeteyi azaltıyor. Bir yürüyüş ya da hafif bir koşu, insanların çevresini daha az tehdit olarak görmesini sağlıyormuş. Stresli bir toplantı ya gergin bir sosyal ortam öncesi kısa bir yürüyüş iyi fikir!

23 TİTRE VE KENDİNE GEL!

Egzersizle ilgili en büyük efsanelerden biri de kaslarının titremesi gerektiğiyle ilgili inanıştır. Titremek kaslarının tükendiğini gösterir ve tabii ki maksimum seviyede çalıştığını. Fakat vücudun forma girdikçe, kendini zorlasan bile daha az titrersin.

24 ISINMAYI ES GEÇME

Özellikle yüksek yoğunluklu egzersizlerden önce sakatlanmaları önlemek adına kaslarını aktiviteye hazır hâle getirmen gerekir. En azından iki dakikanı ısınmaya ayırarak, kan akışını hızlandırabilirsin.

25 SAKİN OL

Daha yoğun egzersiz yapınca daha hızlı sıkılaşacağına inanıyorsan, bir düzeltme yapmamızda fayda var. Egzersizlerinin tamamı göz önüne alındığında sadece yüzde 20'sinin yüksek yoğunluklu olması yeterli.

26

PLATODAN KURTUL

Plato, vücudun egzersize alışması (ve artık sonuç alamaman) demektir. Uzun süre hep aynı egzersizi yaptığında başına gelir. Bu yüzden her 28 günde bir, rutinine yeni egzersizler ekle ya da programını değiştir.

27

YAVAŞLAMANIN FAYDASI..

Bir saatlik egzersizin ortasında mola vermek yağ yakımını arttırıyor. 30 dakikalık iki bisiklet seansının arasında mola veren katılımcıların, 60 dakika aralıksız bisiklet sürenlerden yüzde 20 daha fazla yağ yaktığı görülmüş.

28 DENGENİ KAYBET

Üst gövde ağırlık egzersizlerini bosu, denge tahtası ya da evindeki kanepe gibi dengesiz bir yüzeyde yap. Böylelikle dengede kalmak için karın kaslarını daha iyi kullanırsın; karnın şekillenirken bir yandan da diğer kas gruplarını çalıştırmış olursun.

29 YER ÇEKİMİNE KARŞI KOY

Daha şekilli bir kalça için kullandığın ağırlıkları arttırmak iyi bir fikir olabilir. Araştırmalar ağır dambıllar kullandıktan sonraki iki saat içinde neredeyse iki kat kalori yaktığını gösteriyor.

30 KENDİNİ MOTİVE ET

Egzersiz sırasında içinden sesli olarak tekrarladığın "Çok iyi gidiyor" ya da "Bunu başarabilirim!" gibi motive edici sözler, egzersiz sırasında iyi performans sergilemene yardımcı oluyor. Başka bir deyişle "İstersen başarırsın!"

31 ANLAMI DEĞİŞTİR

Egzersiz sana saatlerini harcaman gereken bir angarya gibi görünüyorsa, kafandaki spor salonu imajını sil ve egzersiz kelimesini hareket etmek ya da aktivite gibi yeni bir tanımla değiştir. Bir defada bütün bir egzersiz programını yapamayacaksan, gün boyu 10 dakikalık mini seanslar yapmayı dene.

32 KARIŞTIR GİTSİN!

İnsanlar "Koşmaya başlayacağım", "Spinning sınıfına katılacağım" gibi sözler vermeye eğilimlidir. Ve genelde sıkılırlar. Sadece tek bir aktiviteyle özel ve kısa süreli bir ilişki kurmak yerine, dönüşümlü egzersizler yap.

33 BİRAZ EĞİM VER

Düz bir koşu ya da yürüyüş yapmak yerine biraz (yüzde altı kadar) eğim vermek, kalori yakımını yüzde 15 arttırıyor. Rampa ne kadar dik olursa o kadar fazlasını yakarsın.

34 GÜÇLÜ BAŞLA

Egzersizin ilk yarısında kendini zorlayıp ikinci yarısında yavaşlayanlar, tam tersini yapanlardan yüzde 23 daha fazla yağ yakıyor. Orta yoğunlukta bir egzersizden daha kolayına geçmenin antrenmanın tamamında daha az stres hissettirdiği ve yüksek oranda yağ yaktırdığı bulunmuş.

35 15 DAKİKA ERKEN KALK

Gece kuşları bile kendini biraz zorlarsa yataktan 15 dakika erken kalkabilir. Egzersiz yapmak için ekstra vakit bulamıyorsan, saatini 15 dakika erkene kur ve hareket et. 15 dakika daha fazla uyursan bir şey kazanmazsın ama egzersiz yaparsan çok daha zinde olursun.

36 EGZERSİZ KALİTESİ

Bazen egzersizde yoğunluk ve hızı arttırırken kaliteyi göz ardı edebilirsin. Yapabileceğim kadar çok tekrar yapayım derken hareketleri düzgün formda yapmamaya başlayabilirsin. Oysa teknik her şeyden önemlidir. Düzgün formda yapabilmek için ilk birkaç egzersizi biraz yavaş tempoda yap. Formun bozulmaya başladığında beş-10 saniye dinlen.

37 NOKTA ATIŞI YAP

Egzersizde hedef çok önemlidir. Sıkı bir kalçaya mı kavuşmak istiyorsun? Isındıktan hemen sonra çalışmaya kalça egzersizleriyle başla. Hedef bölgeyi sona bırakırsan, egzersizin tamamında kasların yorulmuş olacağı için zorlanırsın. Amacına hizmet edecek hareketleri başta yap.

38 HIZINI ZAMANLA ARTTIR

Koşuya yeni başladıysan bu söylediğimizi dikkate al: Koşu egzersizlerine hız çalışmaları eklemeden önce, kolay ve orta tempoda en az altı ay koşman gerekiyor. Koşu egzersizlerinin yanı sıra kontrollü şekilde ağırlık, pilates ve yoga egzersizleri yapmanda da fayda var.

39 KAZANÇLARINI DÜŞÜN

Pes etmeyi düşündüğün zamanlarda, egzersizden sağlayacağın faydaları gözünün önüne getir. Egzersiz sayesinde ne kadar güçlü ve sağlıklı olacağını, gün boyu koşuştururken nasıl da enerjik kalacağını düşünmek işine yarayacak.

40 SAĞLIK FAYDASI

Yokuş tırmanmak kolesterole iyi geliyor. Yokuş inmek ise diyabet riskini azaltıyor. Nasıl mı? Araştırmalara göre yokuş çıkmak kalp rahatsızlıklarıyla bağlantılı olan trigliserit ve kolesterol seviyesini düşürürken, yokuş inmek glikoz metabolizmasını geliştiriyor. Sadece sağlık için bile kendini yollara vurabilirsin.

41 TAKVİYELERİ GÖZ ARDI ETME

İhtiyaç duyduğun zamanlarda dönemsel olarak (bir ay ile üç ay arasında) vitamin ve protein takviyelerinden faydalanarak hayat kaliteni yükseltebilirsin. Sağlıklı kaslar için Omega 3, şekilli kaslar için whey proteini ve daha fazla kalori yakımı için L-Carnitine. Ancak öncesinde bir uzmana danışmanda fayda var.

42 BASKI ALTINDAYKEN

Stresli olduğunda geçmişteki iyi bir performansını zihninde canlandırmak, o performansının verdiği güven duygusunun aynısını veriyor. Spor psikologları, sporculara baskı altındayken bunu öneriyor.

43 AĞIRLIKLARI DEĞİŞTİR

Ağırlık kaldırırken tabii ki yüzün kızaracak. Ama devamlı en ağır dambıllarla çalışma, her antrenmanda değişiklik yap: Kaldırabileceğin bir ağırlıkla başla ve sekiz-12 tekrar yap. Sonraki sefere daha hafif ağırlıklarla 12-15 tekrar dene. Son seansta ise ağırlığı arttırıp altı-sekiz tekrar yap.

44 MOLA SÜRENİ DÜŞÜR

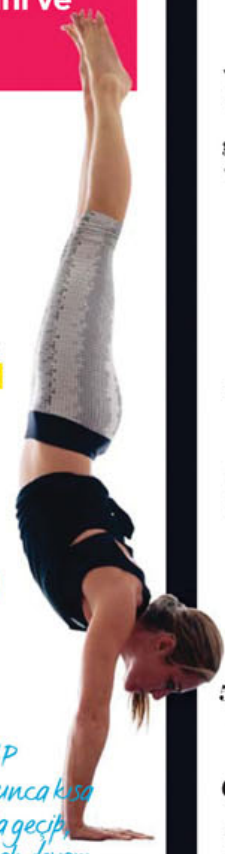
Yağ yakımını üst düzeye çıkarmak için set aralarında en fazla bir dakika dinlen. Böylelikle kalp ritmini yüksek tutar ve metabolizmanı güçlendirirsin.

45 EN İDEAL ZAMANI BUL

Sabahları vücut sıcaklığı günün diğer saatlerine göre düşük olduğu için ısınman biraz daha zaman alır. Bu yüzden yoga ve pilates gibi derslere katılmak en iyi zamandır. Öğleden sonra 14.00 ve sonrasında, yapacağın işlere ya da istediğin her türlü egzersize odaklanabilirsin. Akşam ise vücut sıcaklığın yüksek olduğu için ağırlık egzersizlerine vakit ayırabilirsin.

46 İYİ UYU

Egzersize iyi odaklanıyor ve hiç kaçırmıyorsun, sosyal hayatın renkli, herkes seni oradan oraya koştururken görüyor. Ama yeterince uyumazsan buna ne kadar devam edebilirsin ki? Yeterli dinlenme tüm metabolizmanı etkiler ve seni daha enerjik yapar. Kaslarının gelişmesini istiyorsan günde yedi-sekiz saat uyumalısın.



47 İNTERVAL YAP

İnterval; egzersiz boyunca kısa süreli yoğun tempoya geçip ardından hızı azaltarak devam etmeyi ifade eder. Rahat bir tempoda çalıştığında vücudun soluduğun oksijeni kolayca enerjiye dönüştürür. Fakat vitesi yükselttiğinde, kasların oksijeni işlemek için daha çok çalışmaya başlar. Bu da sana daha fazla kalori yakımı olarak geri döner.

DOĞRU DURUŞ TESTİ

Üzerine dar bir kıyafet giy, vücudunun önden ve yandan iki fotoğrafını çek. Kaslarını gevşet ve ayaklarını kalça genişliğinde açarak mümkün olduğu kadar dik dur. Duruş problemlerini teşhis etmek için şunları incele:

1/ Kulaklarına bak. Omuzlarının ortasından öndeyse, başın çok önde duruyor demektir.

2/ Yandan bakınca kürek kemiklerini görebiliyor musun? Bu, sırtının kambur durduğu anlamına gelir.

3/ Kalçan ileriye doğru eğilimliyse ve karnında fazlalıklar varsa (fazla kilon olmasa bile), omurganın alt kısmı göze batacak kadar kavisliyse, bu anterior pelvik tilt adı verilen duruş bozukluğuna işaret eder.

4/ Omuzlarına bak. Biri diğerinden daha yüksek durmamalı.

5/ Diz kapaklarını kontrol et. İçe dönük mü? Bacaklarını düz tuttuğunda dizlerin birbirine değiyor mu?

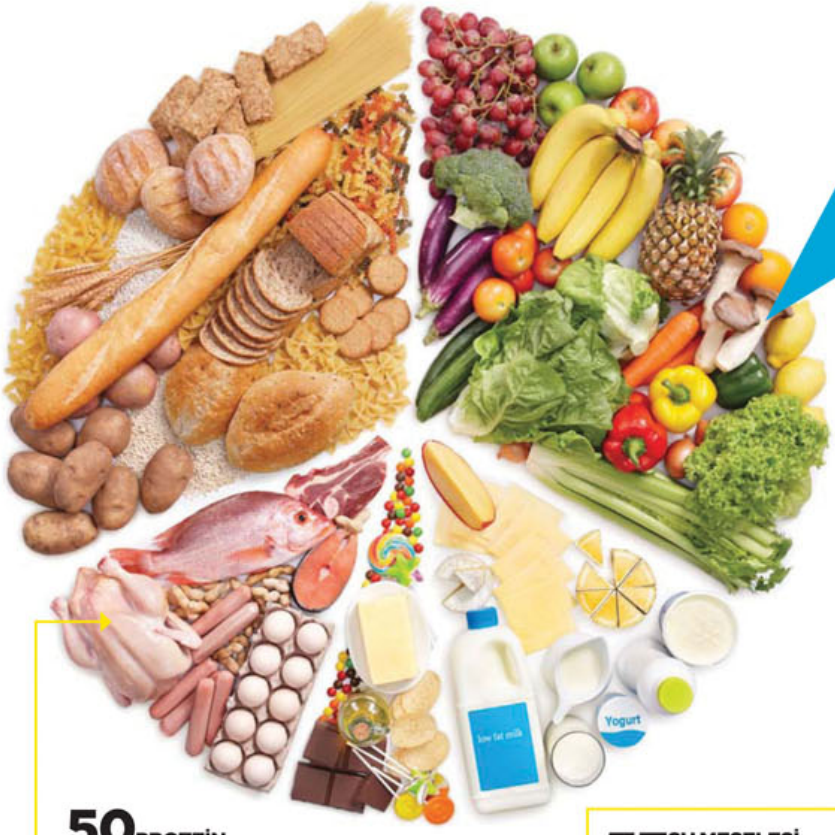
6/ Ayaklarının duruşu nasıl? Topukların 10 dereceden fazla dışa dönükse, bu da bir duruş bozukluğudur.

48 BAKTERİLERDEN KORUN

Spor salonunda kişisel hijyenin için alman gereken bazı önlemler var. Havlu, jilet gibi kişisel eşyalarını başkalarıyla paylaşma. Kesik yaraları mutlaka kapalı tut. Egzersizden hemen sonra duş al ve kıyafetlerini değiştir. Egzersiz aletlerine oturmadan önce onları sil ve üstüne havlu koyarak çalış.

49 BİR SANİYE KURALI

Ne yaptığının farkında ol: Ağırlık egzersizleri yaparken elindeki ağırlığı sürekli kaldırıp indirmek yerine; kaldırırken bir saniye bekle ve sonra indirirken yine bir saniye bekle. Bu sayede hem hareketleri daha düzgün formda yapmış olacak, hem de daha fazla yağ yakacaksın.



55 TARTI ODAKLI OLMA

Kilo vermek için diyetine dikkat ediyorsun. Ama egzersiz konusunda zorlanıyorsan, egzersizin sana sağlayacağı diğer faydalara odaklan. Belli bir kiloyu hedeflemek yerine daha küçük bedene girmeyi amaçla.

56

AÇIKÇA SÖYLE

Belirlediğin amaç gerçek ve detaylı olmalı. "Dümdüz bir karna / şekilli kalçalara sahip olmak istiyorum" gibi... Erişilmesi kolay, yeterince açık seçik ifade edilmiş amaçlar belirleyen kadınların, egzersizde başarı şansı diğerlerine oranla yüzde 30 daha fazla.

50 PROTEİN ÇIKMAZI

Protein kasları geliştiren önemli bir besin maddesi olsa da, gereğinden fazla tükettiğinde sana ekstra yağ ve kalori olarak geri döner. Aldığın günlük kalorinin yüzde 20 kadarı protein olmalı. Günde 1800 kalori alıyorsan, 360 kalorilik ya da 90 gramlık kısmı protein içermeli.

51 DERİN MESELE

Araştırmalar yumurtlama döneminde sakatlanma riskinin daha yüksek olduğunu gösteriyor. Özellikle de diz incinmesi. Diz kapağının hareketini inceleyen araştırmacılar, bu bölgenin yumurtlama sırasında normalden daha hassas olduğunu keşfetmiş. (Menstrual dönemin 11 ve 21. günleri.) Bu dönemde salgılanan östrojen, eklemlerdeki kolajen miktarının azalmasına sebep oluyor.

52 SAUNADAN YARARLAN

Egzersizden sonra saunaya girmek dayanıklılığı arttırıyor. Üç hafta boyunca egzersizden sonra saunaya giren sporcuların yüzde 30'unun daha hızlı ve daha uzun mesafe koştukları görülmüş. Bedenin sıcağa maruz kaldığında damarlarındaki plazma miktarı artıyor ve bu yükselme vücudunda daha fazla kan pompalanmasına sebep olduğu için dayanıklılığı arttırıyor.

53 SU MESELESİ

Egzersiz konusunda en çok sorulan sorulardan biri: Ne kadar su içmeliyim? Su meselesinde en iyisi bedenini dinlemek; egzersiz sırasında susadığında su içmelisin. Yoğun bir kardiyo seansında fazla su içmek, midenin bulanmasına yol açabilir. Ama seans sonrasında bol bol su içmeyi ve kaybettiğin suyu yerine koymayı unutma.

54 SIKI KARIN KASLARI İÇİN

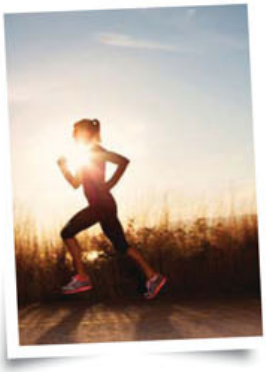
Sıkı karın kaslarının temeli mutfakta atılır! Gün içinde dengeli öğünler yaptığında diyetini aç kalmadan sürdürebilir ve egzersizle birlikte hayal ettiğin kaslara sahip olabilirsin. Sıkı karın kasları için kuru yemişler, baklagiller, yeşil sebzeler, süt ürünleri, yulaflı besinler, yumurta, et ve kırmızı meyvelerden faydalanabilirsin.

57 İYİCE ESNET

Egzersiz sonrası bacaklarını esnettiğinde daha yüksek kas performansı gösterebilirsin. Haftada en az üç gün 15 dakikalık esneme, yoga ve pilates egzersizleri yaparak bacaklarını ve eklemlerini güçlendir.

58 KOŞMAK NEDEN BU KADAR POPÜLER?

Çünkü öz güveni yükseltiyor. Koşucu, yüzücü ve diğer atletlerin öz güvenlerinin bu kadar yüksek olmasının sebebi de bu. Bitirme çizgisini göğüslediklerinde tarifsiz bir başarma sevinciyle dolup taşıyorlar.



59 ZIPLA!

Haftada bir kez pliometrik egzersiz yaparak güç ve hız kazanabilirsin. İlk hafta egzersiz öncesi bir set zıpla (10-15 tekrar) ya da ip atla (20 tekrar); ikinci hafta set sayısını ikiye çıkar. Bunu ağırlık egzersizlerinin aralarında uygulamak daha fazla kalori yaktırırken, kardiyovasküler gücünü de arttıracak.

60 BAŞARMAK İÇİN TERLE!

Terfi almak için ofisten biriyle mi rekabet etmen gerekiyor? Gece geç saatlere kadar çalışacağım diye egzersizini ihmal etme. Haftada iki kere egzersiz yapan kadınlar, işi üzerinde daha kontrollü oluyor ve egzersiz yapmayanlara göre daha az yorgun hissediyor. Egzersiz sakin kalmaya yardımcı oluyor.

61 İZOMETRİK ÇALIŞ
Herhangi bir egzersizde (squat, biceps curl ya da lunge) sadece doğru formda öylece durmak, kaslarını izometrik olarak çalıştırmak anlamına gelir. Bedenin, pozisyonda dururken denge sağlamak için küçük kasları da çalıştırır; bu sayede şekillenir ve güçlenirsin.

62 DNA'NIN PAYI...
Araştırmalara göre genetik yapın egzersiz programını yüzde 62 oranında etkiliyor. Yağ yakımın, egzersizden aldığın zevk, egzersizin tansiyon ve kolesterol seviyene etkisi, oksijen tüketimin; işte bunlar hep genetik!

63 ATEŞLİ SEKS İÇİN EGZERSİZ!
12 haftalık bir yoga ve pilates programını sürdüren bir grup kadının seksüel aktiviteleri ölçülmüş ve araştırmanın sonunda 45 yaş altı birçok kadının daha iyi orgazm yaşadığı görülmüş. Yatakta daha esnek ve aktif olmaları da cabası.

64 PARLAK BİR CİLT
Stres, siğilden akneye kadar birçok cilt problemini çok daha kötü hâle getirir. Stresli insanların cildi kendini daha geç onarır. Yoga yapmak stres seviyeni azaltırken, cildin kendini daha çabuk yenilemesine ve pürüzsüz kalmasına da yardım eder.

65 AYAĞA KALK!
Günde sekiz saat masanın başında oturmak zorunda kalmak eğlenceli değil ama bazı şeyleri çözmek senin elinde. Saat başı sandalyenden kalkıp biraz dolaştığında, vücudundaki yağ yakıcıları çalıştırmış olursun. Ayakta durmak, oturmaya göre üç kat fazla kalori yakmanı sağlıyor.

66 EN SADIK DOST
En iyi egzersiz arkadaşın seni asla yarı yolda bırakmayacak ve hareketli olmaya senden daha istekli olan köpeğin olabilir. 12 hafta boyunca düzenli olarak köpeğiyle koşuya çıkanların, tek başına çıkanlara göre daha hızlı ve fit olduğu görülmüş.

67 "BİRAZ KESTİREYİM..."
Araştırmalar, günde 10 dakika kestirmenin egzersiz performansını arttırdığını gösteriyor. Ancak 20 dakikadan fazla uyumamaya özen göster; çünkü bu seni sersemlemiş hissettirir.

68 AYRILIK ACISINI ALT ET
Ayrılık acısını unutmanın en iyi yolu mu? Bir kutu dondurmaya gömülmek değil, egzersiz yapmak. (Çok istiyorsan bir seferliğine dondurma da ye tabii). Kadınlar bir ilişkiyi bitirdikten sonra yüzde 57 daha fazla egzersiz yapmaya başlıyormuş.

69 ŞINAV ÇEK
Üst gövdeni çalıştıran bu egzersizin vücuda sayısız faydası var. Sadece göğüs, omuz ve kolları değil; karın, sırt ve kalçayı da çalıştırıyor. Karın ve kalça kaslarını sıkıp vücudunu sabit tutarsan daha çok faydasını görürsün.

70 DİZGİNLERİ ELİNE AL!
Egzersizle ilgili kişisel kararlarını kendin almalısın. Annen, eşin ya da iyi niyetli arkadaşların tarafından manipüle edilme. Psikologlar bağımsız karar verme yetisine "otonomi" diyor. Motive olmak istiyorsan, otonomi sistemini geliştirmelisin. Kendi kararlarını uygulayan bireylerin kendisine daha fazla saygı duyduğunu da belirtelim. Ve böylece motivasyonun da artıyor.

71 HEP BİR ADIM İLERİ
Egzersiz yaparken hiç ilerlemediğini düşündüğün anlar oluyor mu? Böyle negatif düşünmek motivasyonunu öldürür. Belli bir aşamaya ulaşan kadınlar o noktada kalıp duraklamayı daha rahat buluyor. Farklı egzersiz türlerini deneyip kendini daha çok hareket etmek için cesaretlendirmelisin.

72 KİLO VERMEK İSTEDİĞİNDE
Vücudunun hatlarını belli eden egzersiz kıyafetleri giymek işine yarayabilir. Egzersize yeni başlayanlar genelde bol ve rahat kıyafetler tercih ediyor. Fakat bu tip kıyafetler hareket kabiliyetini engelliyor.

73 AÇLIKLA BAŞA ÇIK
Bir dahaki sefere şekerlemeler seni çağırdığında yürüyüşe çıkmayı dene. 15 dakika tempolu yürüyüş yapan insanların, çikolata yeme arzusunun yüzde 12 azaldığı görülmüş. Seçtiğin güzergâhın üzerinde yemek kokuları saçan büfelerin olmadığından emin ol.

74 ELİNDEN GELENİ YAP...
Spor salonuna gitmeyi çok seviyorsun ve gidemediğin günlerde üzülüyorsun. Üzülme, dışarı çık ve apartmanının etrafında birkaç tur at ya da oturma odasında lunge, squat gibi hareketler yap. Kendini üzmek yerine ne yapabiliyorsan onu yap!

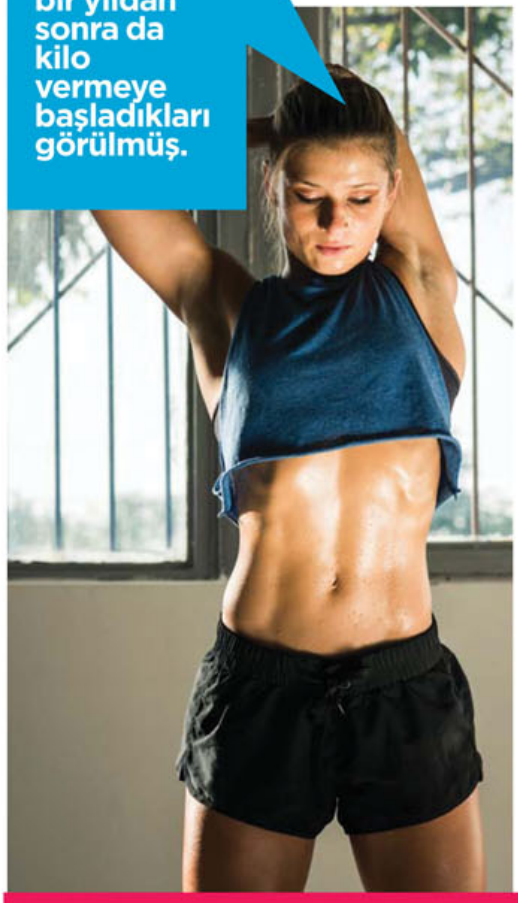
75 HAFIZANI GÜÇLENDİR
Beynini biraz egzersizle beslemeye ne dersin? Koşu bandında koştuktan sonra hafıza testine katılan kadınlar, egzersiz testinde öncesine göre yüzde 20 daha iyi performans göstermiş.

76 KARDİYO GÜCÜ

Haftada sadece 80 dakika kardiyo yapanların kilo almasının yavaşladığı, iç organlarının yağlanmasının durduğu ve bir yıldan sonra da kilo vermeye başladıkları görülmüş.

77 KRAMPTAN KURTUL

Koşunun ortasında kramp girdiği zaman genellikle suç, dehidrasyon (aşırı su kaybı) ve elektrolit dengesizliğine atılır. Fakat kramp geçmişi önemli bir faktördür (ve bazı insanlar bu duruma daha çok eğilimlidir). Tabii bir de antrenman hızından daha hızlı koşulması faktörü var. Aşırı efor sarf eden kaslar, genellikle daha fazla kısa devre yapar. İnterval egzersizler sayesinde kramplarla başa çıkabilirsin çünkü onlar seni hıza hazırlar.



78 OYUNA VAR MISIN?

Egzersizine biraz eğlence eklemeye ne dersin? Her setten önce bir çift zar at, sonra çıkan sayıların sonuna sıfır ekle. İlk zar, hareketi kaç saniye yapacağını; ikincisi ise aralarda kaç saniye mola vereceğini söylesin.

79 DOĞAL ENERJİ

Pancar suyunun, içebileceğin en iyi enerji içeceği olduğunu biliyor muydun? Bol miktarda doğal nitrat bileşenleri içeriyor ve egzersiz boyunca yorgunluk hissetmeni engelliyor.

80 MİNİ TRIATLON EĞİTİMİ

Hızla sonuç almak için bunu yap: 10 dakika hafif süratli olarak bisiklete bin. Nefes nefese kalmadan konuşabilecek kadar efor harcamalısın. İzleyen 10 dakika boyunca yine hafif süratli olarak, ister dışarıda istersen de koşu bandında koş. Son 10 dakikayı yüzerek ya da kürek çekme makinesinde geçir.

81 KAS AĞRISI İÇİN

Egzersiz sonrası kaslarının çok ağrıdığını hissediyorsan, hemen soğuk su bul. Ağrıyan bölgelere sadece buz değil su da uygulaman gerekiyor. Bir grup sporcu, spor sonrası ağrıyan yerlerine 20 dakika boyunca kırılmış buz, buz küpleri veya suyla karışık buz uygulamış. Su ve buz karışımının, sadece buz dolu torbalardan daha etkili olduğu görülmüş.

83

AĞIRLIK MERKEZİNİ YÜKSELT

Bir hareketi yaparken parmaklarını başının arkasında birleştir ve dirseklerini geriye it. Böylece vücudunun ağırlık merkezini yükseltmiş olacaksın. Dengenin bir kısmını omzunun altındaki kaslardan alıp, karın kaslarını daha fazla çalışmaya zorlayacaksın. Bunu lunge ve squat uygularken dene.

85 EFORUNU ÖLÇ

Vücudunun ne kadar efor harcadığını anlamak için, eforunu birden 10'a kadar derecelendir. En küçük derece, yatakta yatarken harcadığın efora eş değerken, 10 kızgın bir köpekten kaçarken harcadığın enerjiye denk gelsin. Kaslarını geliştirmek için en az yedi-sekiz dereceli efor harcaman gerekiyor. Vücut biçiminden memnun olsan bile, kas kütleni korumak için en az bu seviyede eforu hedeflemelisin.

86 YOGADA NEFES ALMAK

Egzersiz boyunca ağzından değil burnundan nefes alıp vererek ritmini sabit tutmalısın. Nefes alıp verişlerin, hareketinden daha uzun sürmeli. Mesela ellerini yukarı kaldırırken nefes almaya harekete başlamadan önce başla. Kollarını yukarı yükseltirken nefesini içine çekmeye devam et. Nefesini bir saniye tut, sonra kollarını aşağı indirmeye başlamadan önce yavaş yavaş ver.

87 SİHİRLİ ÇEKİRDEK

Kafein, egzersiz sırasında meydana gelen kas ağrılarını dindirerek atletik performansı arttırıyor. Bunun sebebi, kaslar ve beyin arasında ağrı sinyalini taşıyan nörotransmiterlerin kafein tarafından bloke edilmesi.

82 BUNU DİKKATE AL

Masa başında uzun vakitler geçiren yetişkin insanlar, hareket kabiliyetlerinin ortalama dörtte üçünü kaybediyor. Ve bu hiç iyi bir şey değil. Hareketliliğin azalması, yaralanma, kas zedelenmesi ve yırtılmaya sebep olur. Bu yüzden haftada iki ya da üç defa her kas grubu için en az dört esneme hareketi yapman gerekiyor.

84 ÇİFT YAP

Zamandan kazanmak ve kaslarını çok daha iyi çalıştırmak için bir kerede iki hareket yap. T Stabilizasyon egzersizinde merkeze her geri dönüşünde şınav çek ya da plie squat egzersizinde baldırlarını kaldırmayı ekle.

88 YAĞDAN KORKMA

Sağlıklı yağlar egzersiz programına da fayda sağlar. Zeytinyağı, Hindistan cevizi yağı ve avokado, tekli doymamış yağlar içerir. Ani açlıkları önlediği için egzersizden sonra tükenmiş hissetmezsin.

89 KOŞARKEN GÜLÜMSE

Araştırmalara göre isteksizce sırıtmak bile zor bir durumu çok daha iyi yönetmeni sağlıyor. Üstelik gülümsersen koşu sırasında habersiz çekilen fotoğraflarda daha iyi çıkarsın.

90 TEŞVİK AL

Destekleyici bir sınıf eğitmeni, yaptığın egzersizin etkisini arttırabiliyor. Övgü dolu sözler duymak, bir sonraki sefere performansının daha iyi olmasına yardımcı oluyor. Araştırmacılara göre bu durum, beyinde temel teşvik unsurlarıyla (nakit para gibi) aynı ödül merkezini harekete geçiriyor.

91 ÜÇ DAKİKA ISIN

Kan dolaşımını hızlandırmak ve harekete hazırlanmak için tüm ihtiyacın üç dakika. Bu zamanı ayırdığında performansın artar ve sakatlanma riskin azalır. Bu süre boyunca, yapacağın egzersize benzer bir hareket yaparsan en iyi şekilde ısınmış olursun.

92 YATIRIM YAP

Yaş aldıkça kemiklerin zayıflamaya başlar, bu da onların zarar görme olasılığını arttırır. Bir araştırmada, 16 haftalık dayanıklılık egzersiziyle kalça kemiği yoğunluğunun arttığı görülmüş.

93 GİYSİLERİN İYİ DURSUN

Egzersiz yapan biri, aynı kiloda egzersiz yapmayan birine göre giysilerin içinde çok daha iyi durur. Sebebi, yarım kilo kasın, aynı miktarda yağdan yüzde 18 daha az yer kaplaması.

96 DİNLENMEYİ UNUTMA

Şekilli karın kaslarının olması için illa her gün karın egzersizi yapmana gerek yok, hatta her gün egzersiz yapmasan iyi edersin. Haftada üç ya da dört gün yeterli. Kaslarının kendini toparlayıp güçlenmesi için haftada en az bir gün hiç egzersiz yapmayıp dinlenmelisin.

99

TABATA YÖNTEMİ 20 saniyelik yoğun bir efor ve 10 saniyelik dinlenmenin takip ettiği yöntemdir. Sekiz tekrar yapılır (tüm egzersiz toplam dört dakika sürer). Kısa periyotlarla mümkün olduğunca hızlı yapılan egzersiz, kas gelişimi ve metabolizma üzerinde, uzun süreli ama düşük yoğunluklu bir egzersiz kadar etkili.

94 KASLARINI GÜÇLENDİR

Kilometrelerce koşabiliyor olman kardiyo seviyenin yüksek olduğu anlamına gelir ama kaslarının dayanıklı olduğunu göstermez. Nedeni, uzun mesafe koşmanın aslında bacaklarını değil, kalbini ve akciğerlerini zorlaması. Kas dayanıklılığına odaklanırsan, egzersiz sırasında çok daha güçlü olur ve enerjini uzun süre korursun.

95 GECE PROTEİNİ

Sabah kalktığında daha fit olmak ister misin? Akşamları yaptığın egzersizden sonra 20 gr protein al (yaklaşık 200 gr yoğurtta bulunan miktar) ve yatmadan yarım saat önce tekrar aynı miktarda protein tüket. İçindeki kazein kas hücrelerini geliştiriyor.

97 HER SEFERİNDE AĞRIMALI MI?

Yeni ve zorlayıcı bir egzersiz seansından sonra kasların bir-iki gün ağrıyabilir. Hissettiğin rahatsızlık, kas liflerinde oluşan mikroskobik yırtılmalardan ileri gelir. Bunlar kaslarının yeniden yapılanmasını ve güçlenmesini sağlar. Ancak her egzersizin ardından kaslarında acı hissediyorsan, bedenine kendini yenilemesi için yeterince zaman vermiyorsun demektir. Bu durumda kas zedelenmesi riski oluşur.

98 HANGİSİ?

Koşu bandı mı? Yoksa açık hava mı? Belirli bir tempoda açık havada koşmak çok daha iyidir. Rüzgârın direncinin üstesinden gelmek için çok daha sıkı çalışır, engebeli yollarla karşılaştığın için daha fazla kas lifi kullanırsın. Koşu bandı ise hızını kademeli olarak arttırmana yardımcı olur.

100 15 DAKİKALIK EGZERSİZLER

Bize sorarsan, bugüne dek verdiğimiz fitness tüyolarının en önemlisi, kısa sürede de etkili çalışmalar yapabileceğini gösteren 15 dakikalık egzersiz planlarımız. Bu planları hemen her ay derginde buluyorsun; daha fazlasını bu sayımızla birlikte aldığın kitapçıkta göreceksin. Çantana atıp dilediğin zaman, her yerde egzersiz yapabilirsin. WH

Kış Koşullarına Hazır Ol!

New Balance spor giyim koleksiyonu kış koşulları ile savaşmaya hazır.

New Balance Sonbahar/Kış Koleksiyonu üst grup ürünlerde yer alan NB Heat teknolojisi ile kışın zorlu koşullarında spor yapmak çok daha dengeli ve kolay. Heat serisi, soğuk havalarda vücut ısısını iki dereceye kadar yükseltiyor. UV koruması ise çabuk kuruma ve anti-mikrobiyel özellikleri taşıyor.

Nemi Vücuttan Uzaklaştırıyor

New Balance Spor Giyim Koleksiyonu'nun öne çıkan parçalarından taytlarda ise özel NB Dry teknolojisi kullanılıyor. Teknoloji, nemi vücuttan uzaklaştırarak, daha uzun süre kuru kalmayı sağlıyor. Taytlar, desen ve renkleriyle de sezon modasını yakalıyor.

TANITIM

www.newbalance.com.tr

NewBalanceTr #kosanbilir

Daha Aktif Bir Hayat

Koşuya çıkmak için motivasyona mı ihtiyacın var? Ya da bir antrenöre mi gereksinim duyuyorsun? Gelişimini takip edebilmeyi de istiyor olmalısın. O hâlde seni, bu ihtiyaçlarının tümüne yanıt veren Apple Watch Series 2 ile tanıştıralım.

Hazırlayan: Sibel Yeşilçay

Apple Watch Series 2'nin lansmanından kısa bir süre sonra, Apple karşımıza yeni bir sürprizle çıktı: Apple Watch Nike+. Bu versiyonda, Nike+ Run Club uygulaması ile Apple Watch Series 2'nin tüm özelliklerini bir araya getirerek, kararsız kalanları bile cezbetmeyi başardı. Bugünlerde Instagram'da, izlediğin egzersiz videolarında, dışarıda ya da spor salonunda koşu yapan insanların bileğinde onu sık sık görmen mümkün. O hâlde biz de üzerimize düşeni yapıyor ve deneyim sonuçlarımızla birlikte merak ettiğin her şeyi seninle paylaşıyoruz.

"Bugün Koşuyor Muyuz?"

Apple'ın Operasyonlardan Sorumlu Başkan Yardımcısı Jeff Williams, "Formunu korumak ve sağlıklı kalmak için tüm dünyada yapılan en popüler aktivitelerden biri koşmak. Apple Watch Nike+ ile koşucular performans hedeflerine ulaşmak için daha da motive olacak. Şimdiye kadar aldığımız tepkiler inanılmaz" diyor. Tahmin edebiliyoruz. Hayatı kolaylaştırma ve daha eğlenceli kılma tutkusunu paylaşan bu iki markayı yan yana düşünmek hiç zor değil.

Apple Watch Nike+, Nike'ın ikonik tarzından esinlenmiş saat kadranları, aktivite halkaları, kalp atış hızı, kronometre ve hava durumu gibi koşuculara bilgi veren yararlı uygulamalarla kolayca kişiselleştirilebiliyor. Hafif bir yapıya sahip olan ve üzerindeki delikler sayesinde bileğin daha fazla hava almasını sağlayan Nike spor kordonları da unutmayalım. Nike+Run Club uygulaması ile entegre oluyor ve akıllı koşu anımsatıcıları, arkadaşların yarış davetleri, hatta hava dışarı çıkmaya uygun olduğu zaman bilgi veren uyarılarla günlük motivasyon sağlıyor. Paylaşılan koşu özetleriyle yarışmayı teşvik ediyor.

Apple Watch Series 2 modellerinde olduğu gibi, Apple Watch Nike+, iPhone'un yanında olmasa bile hızını, mesafeni ve rotanı takip eden

yerleşik GPS'e sahip. Bu sayede turunu tamamladığında telefonuna bakarak, gittiğin rotayı ve en hızlı nerede koştuğunu haritada görebiliyorsun. Parlak ekranı sayesinde, ekranı kolayca ve yoğun gün ışığında bile okuyabiliyorsun.

Gelelim en sevdiğimiz kısma: Yeni Apple Watch, 50 metreye kadar su geçirmiyor. Yani artık yağmurda koşmaktan, bileğinde unutup duşa girmekten ya da havuza dalmaktan korkmana gerek yok. Bunun en çok da koşu, bisiklet ve yüzme sporlarını bir arada yapan triatloncuları mutlu edeceği kesin. Saatin kolundayken yüzme antrenmanı yapabilir, havuzda attığın turları takip edebilirsin.

Kullandıkça Seviyorsun

Saatini telefonunla eşleyip bileğine ilk taktığında, gelen çağrıya yanıt verebilme, mesaj ya da e-postaları okuyabilme gibi, telefonunu eline almadan da yapabileceğin şeyler hoşuna gidebilir. Ardından günde kaç adım attığını, kaç dakikanı aktif geçirdiğini ve saat başı kaç kere ayağa kalktığını kontrol ederek, "aktivite halkası tamamlama" misyonunu edinebilirsin. Ama asıl eğlence bundan sonra başlıyor. Saatinle yapabileceğin o kadar çok şey var ki, kullandıkça onu daha çok seviyorsun. Yine de "ben hemen her şeyi öğrenmek istiyorum" diyen sabırsızlar için, Apple Watch Nike+'ı Apple'dan satın alan herkese mağazada veya online olarak kurulum desteği veriliyor. Hatta daha fazlasını isteyenler, Apple Store'da düzenlenen ücretsiz atölyelere kayıt olabiliyor.

Motivasyona İhtiyaç Duyduğunda...

Koşmayı en çok sevenler için bile, düzenli bir antrenman programını hep aynı şevkle sürdürmek kolay değildir. Motivasyon dediğimiz şeye en çok o "bugün koşmasam mı?" anlarında ihtiyaç duyarız. Böyle bir anda, Nike+ Run Club üzerinden arkadaşlarınla bağlantı kurup ayakkabılarını bir anda bağlaman ve telefonunu bile yanına almadan koşmaya çıkman mümkün.

İster amatör bir koşucu ol, ister maratondan maratona koşan bir profesyonel... Nike+ Run Club uygulaması, koşu deneyimin için ihtiyacın olan şeyleri sunuyor: Motivasyon, bilgi, destek ve gelişim takibi. Bir hedefin mi var? Koşu programını, planladığın koşuları sana anımsatması için ayarla. Yani artık unutmak bir seçenek değil.

Apple Watch, ilerleme durumuna ilişkin düzenli güncellemeler sunuyor. Geçmişteki başarılarından yola çıkarak, yeni hedefler edinmen için seni motive ediyor. Sunduğu haftalık özete bakıp hedefini yükseltebilir ya da geçen haftayı ne kadar iyi tamamladığını görüp kendinle gurur duyabilirsin.

Bu arada hep koşu dedik diye Apple Watch'un sadece koşuya özel olduğunu düşünme! Bisiklete binerken, yürüyüş veya yoga gibi aktiviteleri yaparken, diğer antrenmanları uygularken de hareketlerin aktivite halkalarına eklenmeye devam ediyor. Amaç belli: Daha aktif bir hayat sürmen.

Antrenmanını tamamladıktan sonra verilerini kolay bir biçimde görebilir, ayrıntılara ulaşabilirsin: Örneğin koşu boyunca yaktığın kalori, toplam süren, mesafen, ortalama BPM (antrenman uygulamasını kullandığın süre boyunca, özel bir sensör sürekli olarak kalp atışını ölçüyor) ve ortalama tempon. Hatta temponu kilometre bazında görmen de mümkün. Böylece koşunun başında mı, ortasında mı, yoksa sonunda mı daha hızlı olduğunu anlayabilirsin. Her defasında kendini biraz daha geçmenin tadı mı? Paha biçilemez. WH

APPLE WATCH İLE KULLANABİLECEĞİN EN POPÜLER UYGULAMALAR

NIKE+ RUN CLUB: Koşu deneyimini hiç olmadığı kadar iyi hâle getirmek için tam olarak ihtiyacın olan şeyleri sunuyor.

RUNKEEPER: iPhone'unu yanında taşımana gerek olmadan koşularını, yürüyüşlerini ve bisiklet sürüşlerini takip ediyor.

RUNTASTIC: Koşunu, bisiklet sürüşünü veya yürüyüşünü doğrudan Apple Watch'tan başlatmanı sağlıyor. watchOS 3'ten en iyi şekilde yararlanman için yeniden tasarlanmış.

SEVEN: Her yerde yapabileceğin hızlı ve etkili antrenmanlar için seni yönlendiriyor. watchOS 3 güncellemesiyle birlikte, "Heart Boosts" konsepti seni yoğun çalışmaya teşvik ediyor.

STREAKS: İyi alışkanlıklar geliştirmeni sağlayan iş listeleri hazırlamak için kullanabileceğin Streaks, bir günde bir görevi birden fazla gerçekleştirmek gibi hedeflerine ulaşmana yardımcı oluyor.

ZONES: Kalp atış hızı ve egzersiz yoğunluğunu gerçek zamanlı olarak Apple Watch'ta gösteriyor. Kalp atış hızın değiştiğinde, arka planda çalışıyor olsa bile bileğine dokunarak seni uyarıyor.

ZOVA: Tüm günlük aktivitelerini izleyip değerlendiren Zova, seni yürüyüş, koşu ve 10 dakikalık antrenmanlar için yönlendiriyor.

Meleklerin Podyum Hazırlığı

İtiraf edelim: Forma girme serüvenimizde bazı kadınlar motivasyon kaynağımız olabiliyor. Özellikle Victoria's Secret melekleri! Ne de olsa o kocaman kanatları taşımak için güçlü ve son derece fit bir vücut gerekiyor. Bu yıl podyumda yürüyecek olan üç melek, şova nasıl hazırlandıklarını sadece *WH* Türkiye'ye anlattı.

Söyleşi: Sude Orhan

Elsa Hosk

"Birçok kızın benim gibi olmak istediğini bilmek çok güçlü hissettiren bir şey."

Bu seneki Victoria's Secret Fashion Show için çok heyecanlı olmalısın! Şovdan ne kadar süre önce beslenme ve egzersiz programına başlıyorsun?
Bütün bir yıl boyunca kalabildiğim kadar fit ve sağlıklı olmaya çalışıyorum; çünkü sürekli iç çamaşırı ile fotoğrafım çekiliyor! Fashion Show'a bir ay kala egzersizlerimi arttırıp, mümkün olduğunca temiz beslenmeye çalışıyorum.

Bu programda mutlaka yapman gereken şeyler neler? Günlük rutininde ve özel yaşamında kendini kısıtladığın (ya da kuralları yıktığın) oluyor mu?
Şova iki hafta kala her şeye çok odaklanıyorum. Beni cezbedecek restoranlara gitmiyor ve gece gezmelerine çıkmıyorum.

Peki, bu tarz bir hayatın en göz alıcı ve zor yanları neler?
Dünya genelinde birçok kızın bana bakıp benim gibi olmak istediğini bilmek çok güçlü hissettiren bir şey. Her şey son dakika olduğu için vaktimi planlamak zorlaşıyor. Bunun da mesleğimin nispeten daha az göz alıcı olan kısmı olduğunu söyleyebilirim.

Bir kadını en seksi yapan şey nedir?
Kesinlikle öz güven ve kibarlık.

Sence vücudunun en seksi kısmı neresi?
Bacaklarımın vücudumun en seksi yeri olduğunu söyleyebilirim. Onları sıkı tutmak için epey barre egzersizi yapıyor ve ağırlık kaldırıyorum; özellikle şov günü yaklaşmışken!

VS Fashion Show için ilk kanatlarını taktığın andan bahseder misin? Geleceğe dair başka planların var mı?
Aman Tanrım, çok heyecan vericiydi! O yıl PINK bölümünde yürüyordum ve bir çift pembe tüylü, devasa kanat takmam gerekiyordu. Taktığım kanatlar o yıl en büyük olanlardan biriydi. Havaya uçmuş durumdaydım; asla unutmayacağım çok duygusal bir andı.

VS Fashion Show bittikten sonra kendini nasıl hissediyorsun?
Başardığımız için çok mutlu hissediyorum. Hemen geçip giden çok büyük bir an, fakat bittiğinde hepimiz gerçekten çok gurur duyuyoruz.

Egzersiz stilini nasıl tarif edersin? Victoria Sport koleksiyonundan hangi kıyafetler olmazsa olmazın?
Siyah olan her şey! Victoria Sport'un siyah taytlarını giymeyi seviyorum çünkü egzersiz sonrasında botumu ve ceketimi giyip hemen dışarı çıkabiliyorum.

Hayat motton?
Kendini asla başkasıyla karşılaştırma ve insanlara, sana nasıl davranılmasını istiyorsan öyle davran.

Jasmine Tookes

"Yıl boyunca egzersiz yapıyorum.
Güçlü hissedip formda olmayı seviyorum."

Bu seneki Victoria's Secret Fashion Show için çok heyecanlı olmalısın! Şovdan ne kadar süre önce beslenme ve egzersiz programına başlıyorsun?
İç çamaşırıyla göründüğüm için bütün bir yıl boyunca egzersiz yapıyorum. Ayrıca güçlü hissedip formda olmayı seviyorum. Victoria's Secret Fashion Show yaklaşırken egzersiz programımı yoğunlaştırıyor, ağırlık çalışmalarımı biraz arttırıyorum.

Bu programda mutlaka yapman gereken şeyler neler? Günlük rutininde ve özel yaşamında kendini kısıtladığın (ya da kuralları yıktığın) oluyor mu?
Antrenmanımdaki odak noktam her zaman kalça ve bacaklar oluyor. Dolayısıyla mutlaka squat yapıyorum. Uyku da ayrıca önemli. VS Fashion Show'dan önceki gece mutlaka uykumu çok iyi aldığımdan ve bol su içtiğimden emin oluyorum. Hafta sonları çok fazla dışarı çıkmıyorum, evde kalıp dinlenmeye çalışıyorum. Sağlıklı olup dinlenmek çok önemli, yani bu programa bağlı kalmak için çok uğraşıyorum.

Peki, bu tarz bir hayatın en göz alıcı ve zor yanları neler?
En muhteşem kısmı her gün süslenip püslenmek ve güzel iç çamaşırları giymek. Biraz kötü olan tarafı ise yeteri kadar uyuyamamak ve ailemi görememek... Ayrıca bu yoğunluk bazı günler sanki uçakta yaşıyormuşum gibi hissettiriyor.

Bir kadını en seksi yapan şey nedir?
Bence bir kadını en seksi yapan şey, kendine duyduğu güven.

Sence vücudunun en seksi kısmı neresi?
Gülümsemem.

VS Fashion Show için ilk kanatlarını taktığın andan bahseder misin? Geleceğe dair başka planların var mı?
İlk kanatlarımı deneyişim inanılmaz heyecan vericiydi çünkü VS Fashion Show'da olmak hep hayalimdi. Kanatları ilk takışım çok özeldi ve biraz gözyaşı döktüm açıkçası. Bundan sonrası için hayalim kendi kozmetik markama sahip olmak.

VS Fashion Show bittikten sonra kendini nasıl hissediyorsun?
Üzgün hissediyorum! Tüm yıl boyunca çok sıkı çalışıyor, kendimizi ona adıyoruz ve... bitiyor! Ama her zaman, bekleyebileceğimiz bir sonraki yıl oluyor.

Egzersiz stilini nasıl tarif edersin? Victoria Sport koleksiyonundan hangi kıyafetler olmazsa olmazın?
Spor salonunda renkli olmayı seviyorum. Victoria Sport, renk ve desen adına farklı seçeneklere sahip. Eğlenceli giyinmek hoşuma gidiyor çünkü bu şekilde egzersiz de daha keyifli hâle geliyor. Victoria Sport knockout tayta bayılıyorum, egzersiz yaparken giyeceğim tek tayt o!

Hayat motton?
Çok çalış, çok eğlen.

Josephine Skriver

"Kas oranımı arttırmak için beslenme düzenime daha fazla protein ekliyor ve litrelerce su içiyorum!"

Bu seneki Victoria's Secret Fashion Show için çok heyecanlı olmalısın! Şovdan ne kadar süre önce beslenme ve egzersiz programına başlıyorsun?
Yavaşladığım bir zaman yok; bütün bir yıl çalışıyorum. Ama şovdan önce tempoyu yükseltiyorum. Çalıştığım ağırlıkları biraz daha arttırıp kardiyoyu azaltıyorum.

Bu programda mutlaka yapman gereken şeyler neler? Günlük rutininde ve özel yaşamında kendini kısıtladığın (ya da kuralları yıktığın) oluyor mu?
Şovdan iki ay önce, tüm hayatımın ve sağlık durumunun farkında olmaya çalışıyorum. Mümkün olduğunca fazla uyuyup, temiz beslenmeye çalışıyorum. Kas oranımı arttırmak için beslenme düzenime daha fazla protein ekliyor ve litrelerce su içiyorum!

Peki, bu tarz bir hayatın en göz alıcı ve zor yanları neler?
Çekimler için kanat takmak en göz alıcı kısmı olsa gerek! Zor yanı ise aileden ve tatlılardan uzak geçen vakitler... Spor salonunda gerçekten çok fazla çalışıyoruz ve bunun da en şahane taraflarından olduğunu söyleyemem!

Bir kadını en seksi yapan şey nedir?
Bence gülümsemek, öz güven ve iyi bir espri anlayışı bir kadını seksi yapan şeyler.

Sence vücudunun en seksi kısmı neresi?
Beynim. Çünkü zekânın bir kadın için gerçekten çok seksi olduğunu düşünüyorum.

VS Fashion Show için ilk kanatlarını taktığın andan bahseder misin? Geleceğe dair başka planların var mı?
Bu yıl ilk kanatlarımı Paris'te Holiday çekiminde denedim. Ve düşündüğümden çok daha yoğun duygular yaşadım. Her zaman hayalim olan bir şeydi fakat kanatları takana kadar hayalimi gerçekleştirdiğimin farkında değildim! Bu yılki VS Fashion Show, podyumda melek olarak yürüdüğüm ve kanat taktığım ilk şovum olacak. Provalarda kanatları denediğimde de çok sihirli bir an yaşadım. Onları bu yıl Paris'te taşıyacağım için çok heyecanlıyım! Modelliğe yapabildiğim kadar devam edeceğim. Ve umuyorum ki bir gün sesimi ve platformumu, tutku duyduğum şeyleri duyurmak için kullanabilirim.

VS Fashion Show bittikten sonra nasıl hissediyorsun?
Dürüst olmak gerekirse biraz üzülüyorum. Başardığımız şey için inanılmaz gurur duyuyorum fakat yine de buruk hissediyorum. Bütün kızlar birbirine elveda diyor; bazılarını bir sonraki yılki şova kadar görmeyeceğim. Yılbaşı gecesinin sabahındaki bir çocuk gibi hissettiriyor biraz; bu eğlence için bir sonraki seneyi beklemen gerekiyormuş gibi düşünüyorsun!

Egzersiz stilini nasıl tarif edersin? Victoria Sport koleksiyonundan hangi kıyafetler olmazsa olmazın?
Egzersiz için neon renklerdeki her şeyi seviyorum. Parıldamayı yani! Bana cool hissettiren herhangi bir şey işimi görüyor. Her gün siyah giyiyorum ve spor salonu benim biraz daha renkli ve parıltılı olabildiğim yer. Knockout Front Close Sport Bra'ya kesinlikle bayılıyorum. Harika çünkü yüksek yoğunluktaki egzersizlerimde göğüslerim için maksimum koruma sağlıyor. Fermuarını çektiğimde çok cool hissediyorum, Tomb Raider tarzı gibi.

Hayat motton?
İyilik yap, iyilik bul. WH

Mutfağında Yer Aç

Aşağıdaki probiyotik ve prebiyotik besinlere mutfağında yer aç.

- Yoğurt, ayran, peynir
- Sirke
- Boza
- Kefir
- Turşu (özellikle lahana)
- Ekşi maya ekmek
- Sebze ve meyveler
- Tam tahıllı gıdalar
- Kuru baklagiller

Probiyotik Diyet Devri

Bağırsaklarımızda yaşayan bakteriler olduğunu artık hepimiz biliyoruz. Bazılarının dost olduğunu da... Peki, onları ne kadar tanıyoruz? Azaldıklarında neler olacağını ve onları kaybetmemek için yapman gerekenleri öğren.

Yazı: Diyetisyen Elvan Odabaşı

Artık diyetlerimizde bağırsaklarında yaşayan bakterilerin söz sahibi olduğu yeni bir döneme giriyoruz. Son 10 yıldır bilim dünyası bu konuda birçok araştırma yaptı. Araştırmaların sonucu: Bağırsaklarında yaşayan bakteriler hem kilonu, hem sağlığını, hem iştahını, hem de psikolojini yönetiyor.

Yetişkin bir insanın bağırsaklarında 100 trilyon civarında bakteri bulunur ve bu bakterilerin bir kısmı faydalı, bir kısmı zararlıdır. Faydalı bakterilerinin sayısı ve çeşitliliği ne kadar fazla ise, hem fizyolojik hem de psikolojik sağlığın ile ilgili birçok konuda bir o kadar şanslısın.

ISTOCK

Bağırsaklarında yaşayan bu bakteri kolonisine "mikrobiyom" diyoruz. Bin farklı bakteriden oluşan mikrobiyomu artık birçok çalışma "organ" olarak tanımlıyor. Toplam ağırlığı bir-iki kilogram civarında ve vücut hücrelerimizden sayıca 10 kat daha fazla. Bu bakteri topluluğu, doğduğumuz anda hayatımıza dâhil oluyor.

DOST BAKTERİLERLE TANIŞ

Doğum şeklinin normal olması ve bebeğin ilk altı ay sadece anne sütü alması, mikrobiyotanın olumlu yönde kalitesini belirliyor. Sonrası ise, beslenme ve çevresel faktörler ile kişiye özel oluşan bir flora. Yaşadığın coğrafya ve bazı genetik faktörler de belirleyiciler arasında.

Ne yazık ki her gün, faydalı bakterilerimizin sayısını azaltıyoruz. ("Faydalı Bakteriler Neden Azalıyor?" başlığına bak.) O zaman da sindirim sistemi problemleri (kabızlık, gaz şikâyetleri, vb.), karaciğer yağlanması, insülin direnci, yüksek kolesterol, depresyon, obezite, kanser, vitamin ve mineral yetersizlikleri gibi problemlerle karşı karşıya kalabiliyoruz.

Dost bakterilerin -yani probiyotiklerin- çeşitliliğini ve kabiliyetini arttırmak için destek almalı, hem probiyotik hem de prebiyotik beslenmelisin.

Böylelikle neler mi değişecek?

1) Metabolizma hızına hız katacaksın.
2) Vücut ağırlığının düşmesine ve bel çevrenin incelmesine yardımcı olacaksın.
3) Organ çevresi yağlanmasının azalmasına destek olacaksın.
4) İştahını ve yeme davranışını yönetebileceksin (aynı diyeti yapmalarına rağmen çikolata sevenlerin mikrobiyotasının, çikolataya ilgisiz olanlardan farklı olduğu bulunmuş).
5) Kan lipit profilini dengeleyeceksin. (Probiyotikler kolesterolü bağırsakta hücre zarına bağlar ve dışkı ile atımını arttırır).
6) Kan basıncının düşmesine destek olacaksın.
7) Lif emilimin artacak ve kolondaki pH seviyesi dengelenecek. Özellikle bağırsak kanserine karşı önlem almış olacaksın.
8) Glikoz metabolizmasını geliştirerek diyabet riskini düşürmeye yardımcı olacaksın.
9) Kalsiyum, demir, magnezyum ve Omega-3 yağ asitlerinin emilimini arttıracaksın.
10) Laktoz intoleransını azaltacak ya da iyileştireceksin.
11) B ve K vitaminlerinin vücudunda üretimini destekleyeceksin.
12) Cildinin yaşlanmasını geciktirecek, güneş ışınlarının verdiği zarardan cildini koruyacaksın.
13) Uyku kaliteni arttıracak; kronik yorgunluk, kaygı bozukluğu ve depresyon vb. şikâyetlerini azaltacaksın.

PROBİYOTİK TAKVİYE AL

Belki takviyeler konusunda kafanda birçok soru işareti var. Ama bu soru işaretlerini -özellikle probiyotikler konusunda- kaldırmanda fayda var. Artık birçok ülkede, özellikle sezaryen ile dünyaya gelmiş olan bebeklere ilk yıllarında probiyotik öneriliyor. Probiyotiklerin hayat boyu, her yaşta kullanımı güvenli. Özellikle sık sık kabızlık ve şişkinlik problemleri yaşıyor, antibiyotik tedavisi alıyorsan; insülin direncin, yüksek kolesterol problemin, depresyona yatkınlığın, demir yetersizliğine bağlı anemin ve aile öykünde kolon kanseri varsa, mutlaka probiyotik takviye al.

Şunu unutma: Aldığın probiyotiğin dual kaplama teknolojisi ile üretilmiş olmasına dikkat etmelisin. Çünkü probiyotik bakterilerin gerçek görev yeri bağırsaklar ve oraya ulaşmak için mide asidinden etkilenmemeleri gerekiyor. Almış olduğun takviye dual kaplama teknolojisine sahipse, için rahat olarak kullanabilirsin.

NASIL KULLANMALISIN?

Araştırmalar hem besinlerdeki hem takviyelerdeki probiyotiklerin, yüksek ısıda aktivite olma yeteneğini kaybettiğini gösteriyor. Lütfen kefir ile kek yapma; probiyotik yoğurtları çorba, kek gibi ısıl işlem ile pişen yiyeceklerle kullanma. Almış olduğun probiyotik tablet veya tozları, sadece soğuk tarifler hazırlarken kullan. Mesela yukarıdaki tarifi deneyebilirsin. Bu tarif ile düzenli şekilde tuvalete çıkacaksın, metabolizmanın hızına hız katacaksın, tartının üzerinde gülümseyeceksin ve yıllara meydan okuyacaksın.

Probiyotik bakterilerin dost olduğunu unutma ve bu dostunu yanından hiç ayırma.

Probishake

1 poşet NBL Probiyotik Gold
100 gr nar tanesi
1 kutu (200 ml) light süt
20 gr yulaf ezmesi
6-7 adet badem

1/ Nar haricinde tüm malzemeleri blender ile püre hâline getir.
2/ Bardağa koyduktan sonra üzerine nar tanelerini ekle. Afiyetle yudumla.

FAYDALI BAKTERİLER NEDEN AZALIYOR?

- Tek tip beslenmek
- Protein ağırlıklı beslenmek
- Hayvansal yağlardan zengin beslenmek
- Sebze-meyve tüketimini azaltmak
- Lifsiz yemekler yemek
- Aşırı miktarda şekerli yiyecek ve içecek tüketmek
- Gıdalardaki antibiyotik riski
- Alkol ve sigara
- Tarımsal ürünlerdeki zirai ilaç ve pestisit kalıntıları
- Kontrolsüz antibiyotik kullanımı
- Tam tahıl yerine rafine edilmiş tahıllar tüketmek
- Çevresel kirliliğe maruz kalmak
- Sedanter yaşam WH

Diyetisyen Elvan Odabaşı
Ankara'da bulunan Formeo Beslenme Eğitimi ve Diyet Danışma Merkezi'nin kurucusu; *Doya Doya Zayıfla* kitabının yazarı.

Annelik Hayali Son Bulmasın

Kadınlarda yaşın ilerlemesiyle birlikte doğal yollarla ya da tüp bebek yöntemiyle hamile kalma olasılığı azalıyor. **Medical Park Göztepe Hastane Kompleksi'nden Yrd. Doç. Dr. Aynur Erşahin**'e, konuya çözüm getiren yumurta dondurma işlemi hakkında merak ettiklerimizi sorduk.

Kadınlar olarak aslında dünyaya geldiğimizde, belirli kapasitede yumurta sayısına sahip oluyoruz. Bu yumurtaları ergenliğe ulaştığımız anda, her regl döneminde kullanmaya başlıyoruz. Her yaşta hem yumurta sayısı azalıyor, hem de yumurta kalitesi düşüyor.

Kariyer planlaması, yaşam koşulları, aranılan baba adayının bulunamaması gibi etkenler, kadınların evlenme yaşını ve çocuk yapma planlarını daha ileri yaşlara ertelemesine neden oluyor. Yumurta dondurma yönteminin temel prensibi, kadının olgunlaşmış yumurtalarının ileride planlanacak bir gebelik için dondurulup saklanmasından ibaret.

Bu işlemle, erken yaşlarda yumurtalıkların uyarılmasıyla toplanan yumurta hücreleri uzun yıllar aynı verimlilikte saklanabiliyor ve ihtiyaç duyulduğunda çözdürülerek kullanılıyor. Böylece kadınların doğurganlığı ileri yaşlarına rağmen korunuyor. Yumurtaların kalitesi ve yaşı dondurma işleminin yapıldığı dönemde sabit olacağından, bu sayede sağlıklı gebelikler elde edilebiliyor. İşte konu hakkında merak edilenler ve Yrd. Doç. Dr. Aynur Erşahin'in yanıtları:

Yumurta dondurma işlemi nasıl yapılıyor?

Regl döneminin başlamasıyla beraber, kişiye yaklaşık 10 gün boyunca belirlenen hormon tedavisi uygulanıyor. Burada amaç, daha fazla sayıda yumurta elde etmek. Hormon tedavisi sonucunda elde edilen yumurtalar OPU iğnesi yardımıyla toplanıyor ve IVF (tüp bebek) laboratuvarında, kişiye özel hazırlanmış taşıyıcılarda vitrifikasyon denilen yöntemle donduruluyor. Ardından kullanılacağı tarihe kadar -196 derecede saklanıyor. Vitrifikasyon yönteminin özelliği, dondurma işlemi yaparken buz kristallerinin oluşumunu engelleyerek yumurtaların zarar görmesini önlemesi.

Ardından çözülen yumurtalarda yüzde 100'e yakın canlılık gözleniyor. Çözülen yumurtalara erkekten elde edilen sperm hücreleriyle mikroenjeksiyon (ICSI/IMSI) işlemi gerçekleştiriliyor. Elde edilen embriyolar, anne rahmine yerleştirilmeden önce özel laboratuvar ortamında belirli bir süre büyütülüp geliştiriliyor.

Bu işlem en çok kimlere tavsiye ediliyor?

Kanser hastaları, onkoloji tedavilerine başlamadan önce doğurganlığın korunması için yumurta dondurtabiliyor. Özellikle kimyasal tedavi ve ışın tedavisi gibi onkolojik uygulamaların yumurtalıklara zarar vereceği durumlarda kullanılıyor. Böylece her yaşta ve her zaman doğurganlığın korunabilmesi mümkün.

Ailesinde kalıtsal erken menopoz olan kadınlarda da uygulanabiliyor. Gerçekleşecek jinekolojik operasyonlarda rahim ve yumurtalıklarda yaşanabilecek riskler öncesi, önlem olarak yumurtalar dondurulabiliyor. Farklı nedenlerle ortaya çıkan, azalmış yumurtalık rezervi durumunda da bu işleme başvurmakta fayda var.

Yumurta dondurma işleminde başarı oranı nedir?

Dondurma işleminin vitrifikasyon yöntemiyle yapılmaya başlanmasının ardından, başarı oranı giderek yükselmeye başladı. Bu sayede yumurtalardaki canlılık oranı arttı. Yumurtaların mikro enjeksiyon yöntemiyle spermlerle buluşturulması da başarıya katkı sağlıyor. İşlemin erken yaşlarda yapılması da başarı oranını arttırıyor.

Normal tüp bebek uygulaması ile kıyasladığımızda, başarı şansı aynı mı?

Evet. Günümüzde dondurma işlemi ile gerçekleştirilen tüp bebek uygulamaları, bu işlem yapılmadan gerçekleştirilenlere yakın oranda başarı gösteriyor. Elde edilen başarı oranları yüzde 60-65 arasında değişiyor.

Yumurta dondurma işlemi için yaş sınırı var mı?

Yumurta olduğu sürece her zaman yapılabilir. Ancak bunun için en uygun dönemin 35 yaş öncesi olduğunu da vurgulamak gerek. Çünkü bu yaşlara kadar yumurta hücreleri sağlıklı ve istenen kalitede oluyor. Bu yaşlardan sonra elde edilen yumurtalar, sağlıklı bir gebelik elde edilmesi için yeterli gelmeyebiliyor. Ama zorunluluktan dolayı bu yaştan sonra da yumurta dondurma işlemi yapılabilir.

Yrd. Doç. Dr. Aynur Erşahin

Dondurulan yumurtalar ne kadar süre bekletilebilir?

Dondurulmuş olan yumurtalar için belirli bir bekleme süresi yok. Yumurtalar, ihtiyaç olduğu zaman çözdürülerek kullanılabilir. Hatta dondurma işlemi sırasında gruplar hâlinde işlem yapılarak, farklı zamanlarda gebelik elde edilmesi için de saklanabilir.

Türkiye'de yumurta dondurma prosedürü tam olarak nasıl işliyor?

Önceki yıllarda sadece kanser gibi zorunlu durumlarda Sağlık Bakanlığı'nın izin verdiği bir işlemdi. Ancak 30 Eylül 2014'te çıkan yasa gereği, erken menopoz riski olan, yumurtalık kapasitesi azalmış ve henüz evlilik yapmamış kadınlar da yaptırabiliyor. Böylelikle herhangi bir nedenle henüz bebek sahibi olmayı planlamayan kadınlar, ilgili koşullar oluşmuş ise yumurtalarını dondurtarak saklayabiliyor. Üç hekimin raporu ile yumurtalık kapasitesinde azalma başlamış kadınlar, doğurganlıklarını koruma imkânı bulabiliyor.

Devlet hastanelerinde de işlem yapılabiliyor mu?

Özel hastanelerde bir süredir uygulanan bu işlem, artık bazı devlet hastanelerinde de uygulanıyor. Ancak tedavi SGK tarafından karşılanmıyor. Fiyat da özel hastanelerle hemen hemen aynı. Devlet hastanelerinde prosedür biraz daha uzun zaman alabiliyor.

Sen Harikasın!

Başkalarının sana karşı olan söz ve tavırlarının, öz güvenini ve sağlığını etkilemesine engel olman zor ama imkânsız değil. Well-being şirketi Mindvalley'in CEO'su **Vishen Lakhiani,** öz güvenini korumanın yollarını anlatıyor.

Derleyen: Sude Orhan

Ben 14 yaşındayken, Vanilla Ice'ın "Ice Ice Baby" şarkısı müzik listelerinde bir numaraydı. Bir gün tatildeyken, bir grup "cool" çocuğun oturup bu şarkıyı söylediğini duydum. Parçayı benim de bildiğimi belli etmek ve kendimi göstermek adına bir şans yakalamıştım. Gruba dâhil oldum ve rapçi mimikleriyle, şarkıyı yüksek sesle söylemeye başladım.

Fakat şarkının bir bölümünde sözleri karıştırdım. Diğer çocuklar şarkıyı yarıda kesip gözlerini bana dikti. Ardından, gruptaki en havalı kız, "Tanrım, ne budala ama" dedi. Bu sözler yıllar boyu üzerimde kalacak bir lanete dönüştü.

Geçmişe dönüp baktığımda bu anı oldukça komik görünüyor (özellikle konu Vanilla'nın müzikal performansı olunca) fakat asıl gerçek, sürekli diğer insanların kendi değerimizi belirlemesine izin vermemiz: Eşin, ondan beklediğin şekilde seni karşılamadığında, kendini reddedilmiş hissediyorsun. Patronun fikirlerini övmediğinde ise "yeterli değilim" düşüncesi beynini adeta kemiriyor.

Ender durumlarda, başkalarının onayına ihtiyaç duymak işe yarayabiliyor (benim açımdan, yeterli olduğumu kanıtlama dürtüm "kişisel gelişim" hobisine; ardından da iki milyon abonesi olan, yayıncılık ve teknoloji hizmeti veren bir welness şirketine dönüştü). Fakat çoğu zaman bu durum, seni kendi hayatını kontrol edebilme yeteneğinden yoksun bırakıyor ve sağlığına zarar veriyor. Düşük öz saygı, strese ve depresyona neden olabiliyor. Ve bu da zamanla, diyabet, kalp hastalıkları ve Alzheimer gibi bazı kronik rahatsızlıkların oluşumuna katkı sağlayabiliyor.

Başkalarının onayına ihtiyaç duyma isteğini bastıracak en iyi tavsiyem: Her gün, kendin olmaktan gurur duymanı sağlayan üç ya da beş şeyin (büyük ya da küçük) listesini yapman. Ben, günün geri kalanına aynı ruh hâliyle devam edebilmek için bu listeyi uyanır uyanmaz yapıyorum. Listeni hazırladıktan sonra, öz güven gurularıyla yaptığım röportajlardan alınan aşağıdaki tüyoları uygulamaya başla.

Bize Göre Öz Saygı Kazandıran Etmenler

Gerçekte Öz Saygı Kazandıran Tek Etmen

KENDİNE, "BU GERÇEKTEN DOĞRU MU?" DİYE SOR

Seni ilk buluşmadan sonra aramayan kişiyi düşün. Bu durumda büyük ihtimalle, "Yeterince eğlenceli ya da güzel biri değilim" gibi bir fikre kapılırsın. Yaşam Koçu Shelly Lefkoe, bu anlarda kendine "Bu gerçekten doğru mu?" diye sorman gerektiğini söylüyor: Belki buluştuğun adam telefon numaranı kaybetti ya da zor bir hafta geçirdi. Kim bilir? Belki de gerçekten zamanını boşa harcamaya değmeyecek biri...

AŞKLA BAK

Silikon Vadisi'nde girişimci olan Kamal Ravikant, depresyonda olmasının ardında yatan nedenin öz saygı yoksunluğu olduğunu fark ettiğinde, her gün aynaya bakarak "Seni seviyorum" demeye karar vermiş. Kulağa aptalca gelebilir; fakat bir araştırma, birinin gözlerine -kendi gözlerine bile- baktığında sevgi hissinin tetiklendiğini gösteriyor. Bunu her gün deneyebilirsin; hafta boyunca kendine daha fazla güvendiğini fark edeceksin.

ANDA KAL

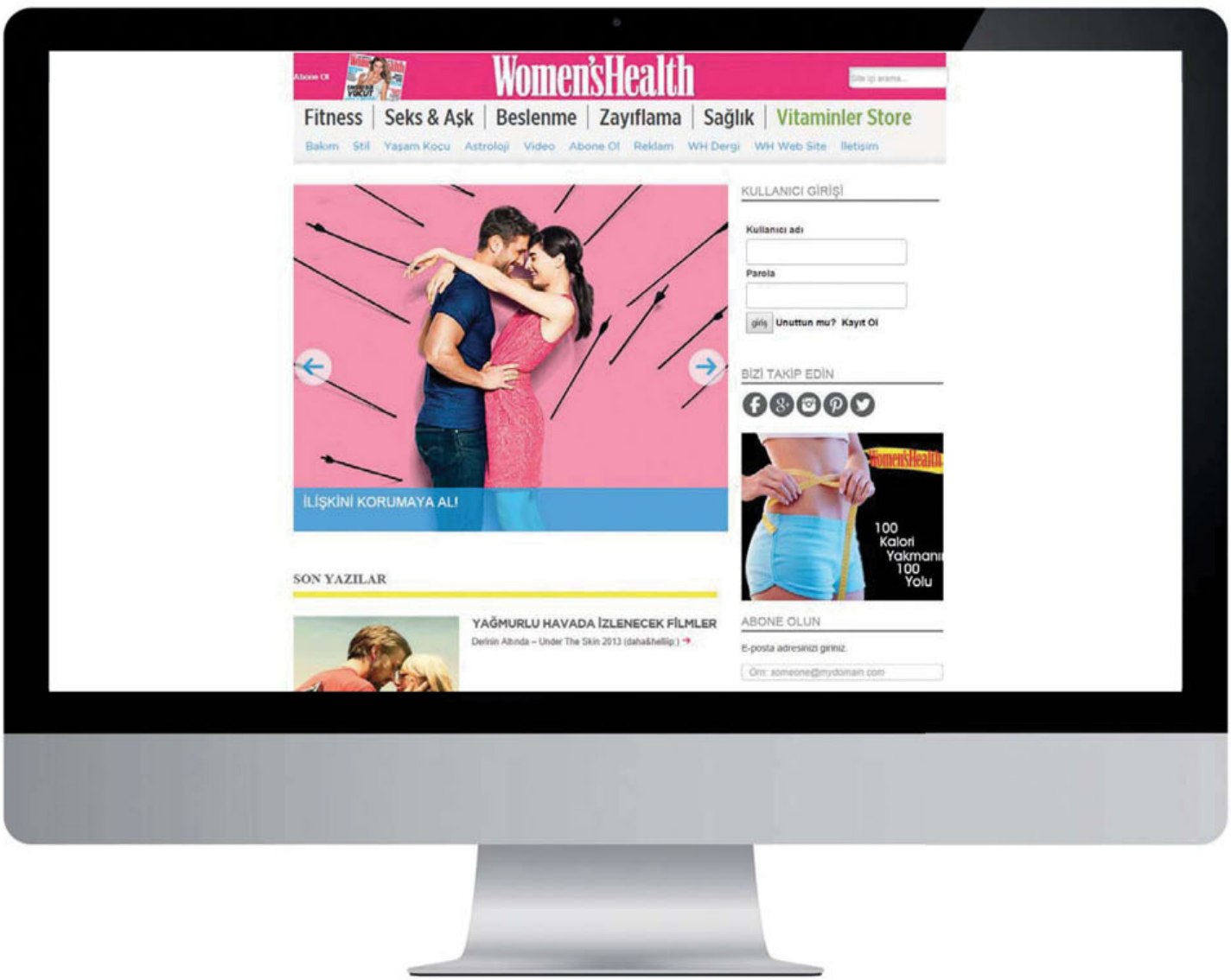
Bir dahaki sefere bir şeyi üstüne alındığında ya da biri tarafından incitildiğinde dur ve yakınındaki bir objenin detaylarını fark etmeye çalış (örneğin ağaçtaki bir yaprağı). Ya da Arianna Huffington'ın yaptığı gibi, 10 saniye boyunca nefes alıp vermene odaklan. Her iki egzersiz de anda kalmanı sağlayarak, kendini yargılamana sebep olan hislerin önüne geçecek. WH

Bu yazı, Women's Health *Amerika'nın da yayıncısı olan Rodale Inc. tarafından yayımlanan* The Code of the Extraordinary Mind *kitabından uyarlanmıştır.*

ISTOCK

Women'sHealth

WWW.WOMENSHEALTH.COM.TR



FACEBOOK.COM/WOMENSHEALTHTR TWITTER.COM/WOMENSHEALTH_TR INSTAGRAM.COM/WOMENSHEALTHTR

en lezzetli yıl

Kitap ve projelerinin görsellerini tasarlayarak hem asıl mesleğine devam ediyor; hem de bir fotoğrafçı, yazar, araştırmacı ve stilist olarak yemek dünyasında yer alıyor. Birazdan karşılaşacağın muhteşem yemekleri tasarlayan Aydan Üstkanat'tan bahsediyoruz. Kendisi WH için öyle güzel bir yılbaşı sofrası hazırladı ki biz bakmaya doyamadık. Yemekleri tattığımızda yaşadığımız hazdan bahsetmiyoruz bile! Yılbaşında şık ve sağlıklı bir menü oluşturmak istiyorsan, aradığından fazlası burada.

YAZI IRMAK YAŞAR

YEMEK STİLİSTİ & FOTOĞRAF: AYDAN ÜSTKANAT

mangolu salata

- 1 olgun mango
- 1 su bardağı kepekli ince bulgur
- 1 demet taze kişniş, ince doğranmış
- 1 demet taze soğan, ince doğranmış
- 1 demet taze fesleğen, ince doğranmış
- 2 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 limonun suyu
- 1½ su bardağı sıcak su
- Bir tutam tuz

1 **Bu**lguru bir kaba al, üzerine tuz ve sıcak suyu ekleyip kapağını kapat. 10 dakika sonra çatal ucuyla karıştır.

2 **Tü**m malzemeyi bulgurun içine ilave edip karıştır, servis tabağına al.

4 KİŞİLİK *Bir porsiyonda: 118 kalori, 2,7 gr yağ, 22 gr karbonhidrat, 6,9 gr şeker, 7,5 mg sodyum, 1 gr lif, 3 gr protein*

İpucu: *Bu salatayı buzdolabında en az bir saat bekletirsen lezzeti çok daha iyi olacaktır.*

tatlı ekşi soslu çıtır karides

- 8 adet karides
- 50 gr kadayıf
- 2 adet yumurta akı

Sos için:

- 2 adet sivri kırmızıbiber
- ½ beyaz turp (uzun Çin turbu)
- 1½ su bardağı sirke
- 3 çorba kaşığı bal
- Tuz

1 Karidesleri, üzerinde sadece kuyruklarını bırakarak temizle. Yumurta akına batırıp az miktarda kadayıfa sıkıca sar. Bunu yaparken kadayıfları iyice düzelt ve sararken boşluk kalmamasına dikkat et. Ellerini ıslatıp kadayıfın karidesi iyice sarması için hafifçe bastırarak düzelt. Karideslerin üzerine pişirme spreyiyle yağ sık ve fırınla.

2 Sos için, beyaz turp ve kırmızıbiberi rendele. Bal, tuz ve sirkeyi bir sos tenceresine al ve kaynayana kadar pişir. Kaynayınca, rendelenmiş malzemeyi ekle; tekrar kaynayana kadar ara sıra karıştırarak pişir. 5 dakika sonra ocaktan al. Karidesleri sos ile servis et.

4 KİŞİLİK *Bir porsiyonda: 147 kalori, 2,1 yağ (0,1gr'ı doymuş), 19,5 gr karbonhidrat, 16,9 gr şeker, 85,2 mg sodyum, 0,7 gr lif, 10,7 gr protein*

havuçlu dip sos

- 5 adet havuç, ince doğranmış
- 1 diş sarımsak, ezilmiş
- 3 çorba kaşığı sarı krem peynir, iyice çırpılmış
- 1 tatlı kaşığı toz kimyon
- 1 parça taze zencefil, rendelenmiş
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Bir tutam tuz

1 Fırını önceden 180°C'ye ayarlayıp ısıt. Havuçları bir fırın tepsisine al. Üzerine zeytinyağını gezdirip elinle karıştırarak tamamen yağla kaplanmasını sağla. Fırına ver, yaklaşık 40 dakika pişir. Çatalla kontrol ettiğinde iyice yumuşamış olmalı.

2 Pişen havuçları fırından al, bir kaba aktarıp blender ile püre hâline getir. İçine sarımsak, zencefil, krem peynir ve baharatları ilave edip kaşıkla karıştır. Servis tabağına al.

4 KİŞİLİK *Bir porsiyonda: 86 kalori, 5,2 gr yağ (1,7 gr'ı doymuş), 9 gr karbonhidrat, 4 gr şeker, 94 mg sodyum, 2,5 gr lif, 1,5 gr protein*

Trabzon hurmalı yılbaşı kuleleri

- 12 adet şekersiz ev yapımı bisküvi (tarifi yan sayfada)
- 100 ml çiğ krema
- 50 ml sarı krem peynir
- 1 portakalın rendelenmiş kabukları
- 2 çorba kaşığı bal veya agave şurubu

Sosu için:

- 1 çay bardağı chia tohumu
- ½ çay bardağı kinoa
- 1 adet çubuk tarçın
- 1½ su bardağı su
- 2 tatlı kaşığı agave şurubu veya bal
- 1 adet Trabzon hurması
- 1 çay kaşığı vanilya özü

Süslemek için:

- 4 dilim Trabzon hurması
- Bir tutam toz Hindistan cevizi

1 Sosu hazırlamak için chia ve kinoayı bir kaba al, çubuk tarçın ve su ekleyip yumuşayana kadar kaynat. Ocaktan aldıktan sonra balı ilave edip karıştır. Bir kenarda soğumaya bırak. Soğuduktan sonra tarçını içinden çıkart.

2 Trabzon hurmasını blender'dan geçirip soğuyan sosa ekle. Vanilya özünü ilave edip bir kenara al.

3 Ayrı iki kapta krem peyniri ve çiğ kremayı iyice çırp; ardından ikisini birleştir. İçine portakal rendesi, bal veya agave şurubu ekleyip karıştır. Malzemeyi krema torbasına al.

4 Bisküvilerden dört tanesini tezgâha al. Kremayı bir çember gibi her bisküvinin üzerine sık, ortasına bir kaşık sos koy, diğer bisküviyi üzerine kapat. İki kat daha olacak şekilde bu işlemi 4 kule için de tekrarla. Son katın üzerine Trabzon hurması dilimleri yerleştir. Hindistan cevizi ile süsleyip servis yap.

4 KİŞİLİK *Bir porsiyonda (bisküvi dâhil): 534 kalori, 31 gr yağ (15 gr'ı doymuş), 58 gr karbonhidrat, 15 gr şeker, 195 mg sodyum, 20 gr lif, 11 gr protein*

İpucu:
Bu tatlıyı taze servis etmen gerekiyor. En fazla 2-3 saat buzdolabında tutabilirsin. Bu nedenle en son onu hazırla.

Avokado Çanağında Kinoa Salatası

½ su bardağı kırmızı kinoa
2 adet avokado, ikiye kesilmiş ve çekirdeği çıkarılmış
½ demet maydanoz, ince kıyılmış
2-3 dal taze soğan, ince doğranmış
Bir tutam taze fesleğen, ince kıyılmış

Sosu için:
½ limonun suyu
1 çorba kaşığı parmesan, rendelenmiş
1 diş sarımsak, ezilmiş
1 çorba kaşığı zeytinyağı

1 Kinoayı iyice yıkayıp süz. Ardından 15 dk kadar haşla. Süzerek bir kaba aktar, biraz ılınmasını bekle.

2 Sos malzemesini çırpıp kinoaya ekle; karıştır. Ayrı bir yerde maydanoz, fesleğen ve taze soganı harmanlayıp kinoaya ilave et.

3 Avokadoları servis tabağına al, içlerine salatayı paylaştır. İstersen avokadoyu dilimleyerek kinoaya ekleyip de servis yapabilirsin.

4 KİŞİLİK Bir porsiyonda: 277 kalori, 20 gr yağ (2,7 gr'ı doymuş), 23 gr karbonhidrat, 1,6 gr şeker, 37,7 mg sodyum, 9 gr lif, 5 gr protein

Şekersiz Ev Yapımı Bisküvi

2 su bardağı tam buğday unu
100 gr tereyağı (oda sıcaklığında)
1 adet yumurta
½ su bardağı çiğ fındık, iri çekilmiş
4 çorba kaşığı agave şurubu
1½ çorba kaşığı kakao, tercihe göre 1 çorba kaşığı eritilmiş tereyağı ile karıştırılmış
1 çay kaşığı kabartma tozu
1 tatlı kaşığı vanilya özü
Bir tutam tuz

1 Fındık hariç tüm malzemeyi bir karıştırma kabına al ve yoğur. Malzeme birbirini tutmaya başladığında fındıkları ekle.

2 Hamuru kâğıt serili tezgâhın üzerine al; üzerine yağlı kâğıt koyup merdane yardımıyla aç. Kurabiye kalıplarıyla parçalar kes (en az 8 santim çapında olmalı).

3 Fırın tepsisinin üzerine yağlı kâğıt ser. Kestiğin hamurları fırın tepsisine diz. Üzerlerine bıçağın sırtı ile iki çizgi at. Önceden 180°C'ye ayarlanmış fırında 10 dakika pişir.

BÜTÜN TUTKULARI BİR ARADA

Aydan Üstkanat, "Çocukluğumdan beri yemek, müzik ve resimle uğraşmayı severdim. Bu tutkular beni güzel sanatlar eğitimi almaya yöneltti" diyor.

Reklamcılıkla başlayan iş hayatı, İzmir'de kendi reklam ajansını açmasıyla devam etmiş. Evlenip İstanbul'a yerleşince bütün tutkularını biraya getirecek bir yola girmiş: Yemek stilistliği. Ardından aşçılığını, yemek stilistliği ve fotoğrafçılıkla birleştirince, kendini yemek yazarı olarak bulmuş. "İlk kitabımı 15 günde bitirdiğimi hatırlıyorum, bir baktım altı kitap olmuş. Tabii ilk kitap 15 günde bitti ama sonraki kitaplar neredeyse ikişer yılımı aldı" diyor. İki yıl önce Fransa'dan Türkiye'ye ilk kez verilen "en iyi şef yazar" ödülü ile dünyanın en iyileri arasına girmiş. Bu onun için büyük bir onur ve motivasyon kaynağı olmuş. Kendisini Instagram'da @aydanustkanat hesabından takip edebilirsin. Ayrıca birçok tarif videosunu YouTube'daki Aydan Üstkanat kanalından izleyebilirsin.

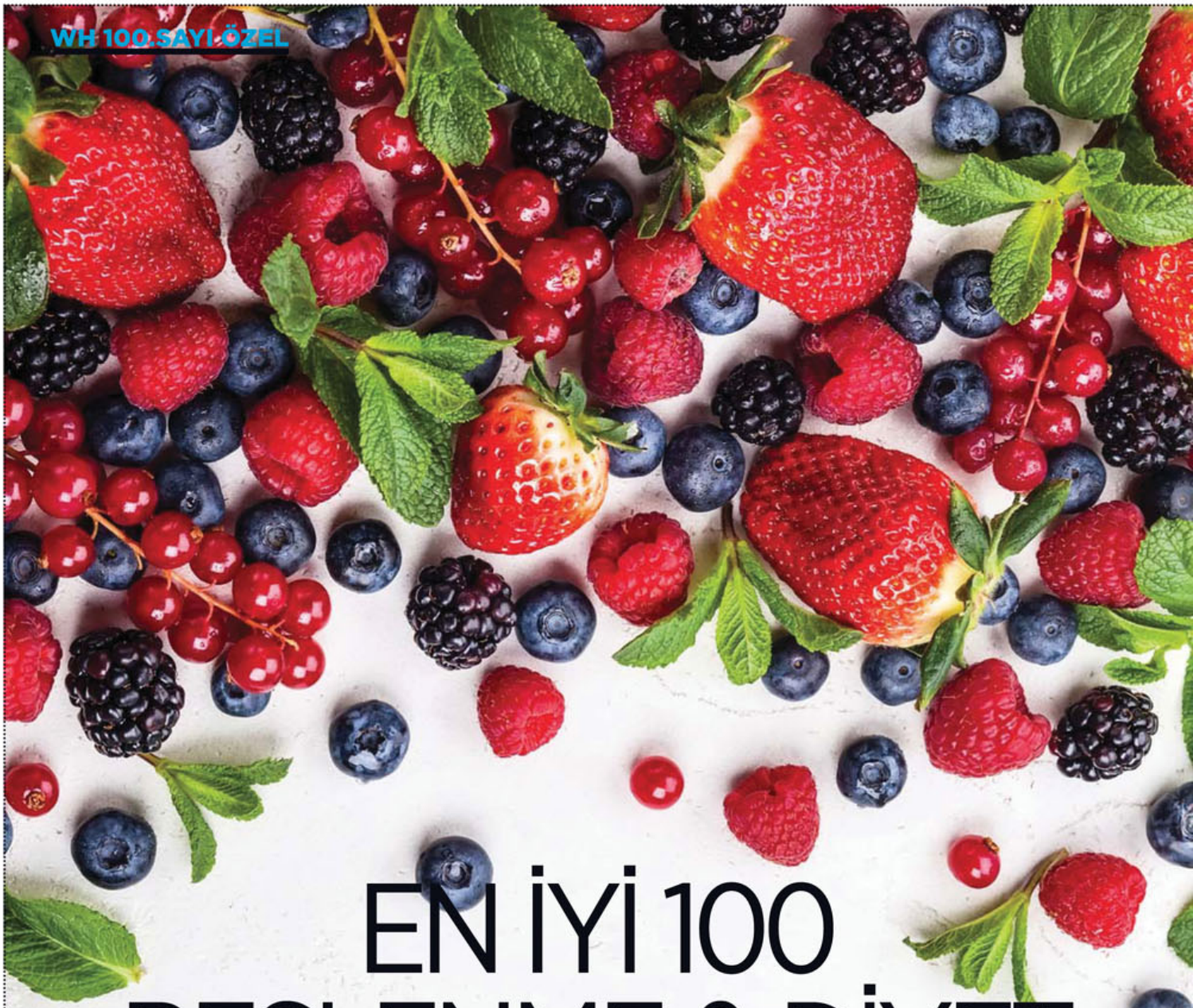
Son kitabın *Mevsiminde Yemek* amacına ulaştı mı? Nasıl geri dönüşler aldın?
Geri dönüşler ulaştığını gösteriyor. Mevsiminde yemenin ahlaklı ve doğaya saygılı bir duruş olduğunu anlatmaktı derdim. Bunun için *Mevsiminde Yemek* kitabı iyi bir araçtı. Ulaşabildiğim kadar kişiye yemek yemenin ciddi bir iş olduğunu, doğadan kopmamak gerektiğini anlatmak istiyorum. İlk kez 2009'da TV programını yapmıştım, ardından mevsim yemekleri yarışması düzenlemeye başladım. Katılım her yıl artıyor. Yemek tutkunlarının mevsim malzemeleriyle çıkardığı yeni reçeteler her yıl daha iyi oluyor, bunu çok net gözlemliyorum.

Yeni projelerin var mı?
Evet, en tazesi de bu ay çıkacak olan yeni kitabım: *UN Tarihi-Tarifi*. Bugüne kadar glisemik indeksi baz alarak yeni reçeteler yapılandırmış biri olarak okuyucularımı biraz şaşırtacağım ama un dediğin bir tek buğdaydan elde edilmiyor. Nohutun da unu var, kestanenin de. Ayrıca buğdayı çok karaladılar, oysa o insanlığın en kadim dostu. Ayıp edildi ona; iyi üretilmeyi, doğru anlatılmayı ve doğru reçetelendirilmeyi hak ediyor. Yeni kitabım beni çok heyecanlandırıyor.

Sosyal medyayı aktif şekilde kullanıyorsun, bu hayatında neleri değiştirdi?
İzleyici kitlem akılcı sözlerle birbirleriyle ve benimle buluşan iyi insanlar. Bir tek gün sayfamda tatsız, hadsiz veya aptalca yazılar görmedim. Dünya acayip bir dönemde. Çoğu insan birbirine saygısız, bazıları adeta kötülük saçıyor. Böyle bir zamanda Instagram sayfamdaki insanların kullandıkları üslup, geleceğimiz için bana umut veriyor. Onları tanımak benim için olağanüstü bir kazanım.

Seni işinde en çok heyecanlandıran ve ilham aldığın şeyler neler?
Semt pazarları, bahçemdeki mini bostan, tarlalar, ormanlar; kısacası doğadan ilham alıyorum. Beni en çok heyecanlandıran da doğa; bir şeyler ekip biçmek. Hayat çok kıymetli. Olmaması gereken yerde filiz vermiş bir çiçeği doğru yere taşımak, annesiz kalmış bir kediyi doyurmak, hayata tutunmalarına vesile olmak benim yaşamdan anladığım şey ve yemek de bunun en önemli parçası. Toprağın verdiğine saygım büyük. Bu saygı bana malzemeleri pişirirken onlara ihanet etmeden şekillendirmeyi, yemeğimi tüm canlılarla paylaşmamı söylüyor.

Okuyucularımıza tavsiyelerin var mı?
Gereksiz diyet denklemleriyle yemek yapmayı eziyet hâline getirmenin kimseye bir faydası olmaz. Akılcı tükettiğinde, olması gerektiği kadar pişirip yediğinde ve paylaştığında, yemek yapmak anlamlı oluyor. Yeni reçeteler denemekten korkma ama misafire her zaman en iyi bildiklerini -hatta aile yemeklerini- yap ki gelenekler yaşasın. WH



EN İYİ 100 BESLENME & DİYET TÜYOSU

Konu beslenme ve diyet olduğunda, gündem sürekli değişebiliyor. Ancak yılların sınavından geçmiş gerçek bilgiler hiçbir zaman eskimiyor.

"100 sayının hâlen geçerliliğini koruyan kapsül bilgileri" niteliğindeki bu dosya, sağlıklı beslenme ve kilo verme hedeflerinde rehberin olacak.
Derleyen: Sude Orhan

DÜŞÜNDÜĞÜN GİBİ DEĞİL...

Hem de hiç değil! İşte doğru bildiğin yanlışlar, hiç bilmediklerin ya da tekrar hatırlaman gerekenler...

1 AÇLIK DİYETİ YAPMA!

İyi çalışan bir metabolizmaya sahip olmak için aç kalmamalısın. Aç kaldığında yağ hücrelerin isyan bayraklarını çeker. İştahın açılır, metabolizman yavaşlar ve kas kaybetmeye başlarsın. Özellikle bazal metabolizma hızının altındaki diyet listeleri ile bedenini kesinlikle aç bırakma. Unutma ki, bedenin yaşamsal fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için sürdürülmesi gereken en temel eylem beslenme. Doğru ve yeterli beslenmeden uzun ve sağlıklı yaşayamazsın.

2 TAM YAĞLI SÜTTEN KORKMA

Tam yağlı süt ürünlerinden uzak durmak çok eski bir yaklaşım ve son çalışmalar bu bilginin yanlış olduğunu söylüyor. Yağsız besinler kilo vermeye yardımcı olan önemli bir etkeni içermiyor: Tokluk hissini sağlayan doğal yağı... Tam yağlı süt ürünleri daha kalorili olsa da daha doyurucu. Ancak dikkat: Fazla yağ alımını önlemek için onları az yağ içeren yemek veya ara öğünlerinde tercih et.

3 İŞLENMİŞ GIDALARI TANI

Bir yiyecek doğal görünüşünden ne kadar uzaksa, besleyiciliği o derece az olur. Özellikle hazır paketlenmiş bisküvi, kek, kraker, cips, şekerleme gibi birçok yiyecek sadece sağlığını bozmakla kalmıyor, ömrünü de kısaltıyor. Çünkü içlerinde hem tuz, hem şeker, hem de trans yağ bol miktarda var. Tüm işlenmiş gıdaları hayatından çıkaramasan da, etiketine dikkat et. İçindekiler bölümün kısa olması, ürünün daha doğala yakın olduğunun işaretidir.

4 HANGİSİ ORGANİK?

Elmanın içinden kurt çıkması onun organik olduğu anlamına gelmiyor. Üç sene üst üste organik tarım esaslarına uygun yapılan üretim, sonrasındaki dördüncü hasadın organik olmasına imkân sağlıyor. Yani organik ürün sertifikasını almak o kadar kolay bir iş değil. Sadece etiketinde sertifika gördüğün ürünlere güven.

5 HER ZEYTİNYAĞI AYNI DEĞİL

Sızma zeytinyağının etiketinde şu bilgiler yoksa güvenilir bir ürün olmayabilir: Üretim ya da hasat yılı, dolum tarihi, son kullanma tarihi, coğrafi işareti, elde edildiği zeytin çeşidi ve bölgesi.

6 ET SUYU İÇİN ALTERNATİF

Vejetaryen ya da vegansın veya yalnızca "için almadığı" için et suyunu çorba tarifinden çıkarmak mı istiyorsun? O zaman su kullan. Suya baharat ve tuz eklemeyi unutma. Zaten et suyuna tat katan ana malzemeler de bunlar.

7 SEN BUNU YEMEZSİN

Masum olduğunu düşündüğün meyveler, kalori bombası gıdalarla poz verdiğinde "faydalıymış" illüzyonu yaratabiliyor. Bu yüzden insanların yüzde 16'sı, üzerinde çilek olan bir dilim kekin daha düşük kalorili olduğunu düşünüyor.

8 FİLİZLERDEN YARARLAN

Filizlendirme, besinlerin içindeki şifayı açığa çıkaran tohumları canlandıran bir teknik. Yani besinin en konsantre hâli. Örneğin yeşil mercimek filizi ete yakın proteine sahip. Badem filizi ise E vitamini ve kalsiyum deposu. Filizler salata, sandviç, et yemekleri ve çorbalara çok yakışır. Filizlenmiş buğday, badem veya baklagilleri haftada en az iki kez tüket.

9 ŞEKERDEN DE ÖTE!

Bal ve pekmez konusundaki en büyük sıkıntı, doğal bile olsa şeker içeriyor olmaları değil. Özellikle pişirildiklerinde (80 derece ve üzerinde) HMF denilen kanserojen bir madde üretiyor olmaları. Yani ballı ya da pekmezli bir kek yapmak yerine; onları eklemediğin şekersiz bir kekin üzerine sonradan gezdireceğin, içinde bal ya da pekmez olan soğuk bir sos yapabilirsin.

10 GLÜTENSİZ DİYETE DİKKAT

Glütensiz diyette arpa, yulaf, buğday ve çavdar tüketilmez. Bu nedenle B grubu vitaminlerden ve bu tahılların içerdiği önemli proteinlerden faydalanılamaz. Eğer çölyak gibi zorunlu bir durum yoksa, glütensiz diyeti zayıflama aracı olarak görmek yanlış.

FORMA GİRMENİN KISA YOLLARI

Beslenme düzeninde uygulayacağın minik değişikliklerle fit olma serüveninde hız kazan.

İSİM BENZERLİĞİ DESEK?

Tatlı patates, bildiğimiz patatesin uzaktan yakından akrabası değil, sadece isimleri benziyor. Aslında tatlı patates, kahkaha çiçeği ailesine bağlı bir sebze.

11

KİLO ALMAK İSTİYORSAN...

Kilo fazlan değil de eksiğin varsa, düzenli bir yaşam tarzın olmalı. Kahvaltını kesinlikle atlama, günde üç ana öğünü her gün yaklaşık aynı saatlerde ye. Her gün et, peynir, süt, yumurta, tahıl, kurubaklagil, meyve ve sebze gruplarından en az birer besini yemeye dikkat et. Bir tüyo: B grubu vitaminlerinden zengin tahıl, kurubaklagil, sebze ve yağsız etler, yediğin besinlerin vücudunu daha yararlı olmasını sağlar.

12 BPA'DAN KENDİNİ KORU

BPA (Bisfenol A); pet şişe, saklama kapları, çöp poşeti vs. yapımında kullanılan bir kimyasal. Araştırmalar, plastik materyalin ısınmasıyla birlikte buharlaşarak çevreye yayılan bu kimyasalın, diyabet, kalp ve karaciğer hastalıklarına neden olabildiğini gösteriyor. Mikrodalga fırın ve bulaşık makinesine asla plastik kap koyma, sıcak içecek ve yiyecekler için cam kaplar kullan.

13 YEŞİL ENERJİYLE TAZELEN

Sağlığı tehdit eden ve tüm hastalıkların temelini atan şey, enflamasyon (iltihaplanma). Zamansız ödemler yaşıyorsan, kasların gerginse, aniden öfkeleniyor veya negatif düşüncelere kapılıyorsan, fazla alkol ve kahve alıyorsan asit oranın yükselmiştir. Mutlaka detoks yapman gerekmiyor ancak her öğünde koyu yeşil sebze tüketerek kanını temizleyebilirsin.

14 GÜNDE 30 GRAM LİF AL

Midende sindirimi yavaşlatan bir lif kitlesi olmadığı sürece, aldığın kalori miktarının bir önemi kalmıyor. Oysa günde sadece 30 gram lif almak (tavsiye edilen 25 gramdan biraz daha fazla), katı kurallara dayanan bir diyet kadar etkili olabiliyor. Çırpılmış yumurtana mantar eklemek, kahvaltıda roka yemek, salatana armut ilave etmek basit çözümler.

15 SU İÇ. TEKRAR EDİYORUZ, SU İÇ!

100 sayının 100'ünde de söylemiş olabiliriz: Günlük içtiğin su miktarını iki, üç litreye tamamlayarak yağ yakımını hızlandırır, yeme krizlerini önler, böbrek sağlığını korur ve ışıldayan bir cilde kavuşursun. Sık tuvalete gitmekten hoşlanmıyor musun? Peki, her gidişinde 35 kalori kaybediyorsun desek?

16

YUMURTASIZ OLMAZ

Yumurta hem yağ yakma özelliğine sahip, hem de tokluk hissi vermekte çok başarılı. Her gün sabah kahvaltısında yumurta yemek seni uzun süre tok tutacağından, fazla kalori almına sebep olan atıştırma ihtiyacını önler. Üstelik anne sütüne eş değer, çok kıymetli bir protein kaynağı.

17 İHTİYACINA GÖRE ARA ÖĞÜN YAP

Hayatının akışına göre ara öğüne ihtiyacın olup olmadığını gözlemle. Öğle yemeğini 12.00'de yedikten sonra işe güce dalıp (karnının gurultusuna ve başının dönmesine aldırış etmeden), saat 20.00'de eve vardığın zaman önüne ne gelirse yiyorsan, ara öğüne ihtiyacın var demektir.

18 EKMEKSİZ DİYET, DİYET DEĞİLDİR

Kısa kesiyoruz: Ekmeksiz diyet, tatlı kaçamaklarına neden olur. Seni mutsuz eder ve daha fazla yemene, üstelik doymamana yol açar. Akşam yemeğinden sonra tatlı yemek için çıldırıyorsan, bil ki nedeni akşam yemeğinde ekmeği es geçmen. Tam tahıllı olanları tercih etmek kaydıyla ondan korkma.

19 KAFEİN VE EGZERSİZ

Egzersiz öncesi kafein almak, egzersiz sonrasında yaktığın kalori miktarını arttırabilir. Bisikletçiler üzerinde yapılan bir araştırmada, egzersizden bir saat önce espresso içenlerin, dinlenme hâlindeki metabolizmasının yüzde 15 hızlandığı görülmüş. Egzersiz öncesi 100 miligram kafein (yaklaşık bir küçük boy Starbucks kahvesi) yeterli.

20

CHİA İLE TOK KAL

Süper besinlerden biri olan chia tohumu, yüksek oranda Omega-3 içeriyor. Antioksidan, C vitamini, kalsiyum, potasyum ve protein bakımından da çok zengin. Sabah kahvaltısı olarak kendine badem sütü, yulaf, mevsim meyveleri ve bir kaşık chia tohumu ile puding hazırlayabilirsin.

21 SOYA SÜTÜ İÇ
Soya sütü hem bitkisel bir protein olması, hem de fitoöstrojen içeriğinin yüksekliği ile gerçekten çok özellikli bir ürün. Metabolizmanın hızına hız katan, özellikle spor yapanlar için sporcu içeceği gibi düşünülebilecek bir içecek. Egzersiz öncesi 250 ml'lik kutulardan bir tanesini rahatlıkla tüketebilirsin.

24 YULAFI EKSİK ETME
Lif açısından zengin bir besin olan yulaf, açlık kan şekerini düzenleyip kolesterolü düşürücü özelliğe sahip. Sabah yediğin bir porsiyon (üç çorba kaşığı) yulaf, gün boyunca daha tok hissetmeni sağlar. Avustralyalı araştırmacıların yaptığı çalışmalarda, yulaf ezmesinin en doyurucu kahvaltı yiyeceği ve en doyurucu üçüncü genel besin olduğu görülmüş.

27 AKILLICA ALIŞVERİŞ YAP
Çalışmalar, günlük aldığımız kalorinin neredeyse yüzde 67'sinin, markette yaptığımız seçimlerden geldiğini gösteriyor. Gıda etiketlerindeki ibarelerin anlamlarını ve ideal besin değerlerini öğrenerek alışveriş yap.

29 VİTAMİN EKSİKLİĞİ...
Kilo almanın asıl nedeni yediklerin değil, yemediklerin olabilir. Bir araştırma, yağ hücrelerinin üretimini düzenlemekle ilişkilendirilen A vitamininin, aşırı kilolu yetişkinlerde, normal kilodakilere göre daha düşük düzeyde olduğunu göstermiş. Başka bir araştırma ise, D vitamini eksikliğinin de kilo alımına neden olduğunu ortaya çıkarmış.

33 HAFTA SONU KEYFİNE BAK
Hafta sonu boyunca serbest bırakıp hafta içi yediklerine dikkat etmek, kilo korumak için birçok kişi tarafından tercih edilen bir yöntem. Bu şekilde bir planlama, sağlıklı beslenme motivasyonunu da arttıracaktır.

22

TUZDAN KORK!
Dolaşım bozukluğu çok büyük bir problemdir ve vücutta ödem yapar. Bunun en büyük nedeni ise ne yazık ki tuzlu yiyecekler (yüksek sodyum). Yemeklerine az miktarda tuz koyman ve pişen yemeğe tuz eklememen ödemi azaltmana yardımcı olur. Tuzu azaltmayı başardığında ne kadar hafifleyeceğine şaşıracaksın.

23 DİYETİN DOSTU TARÇIN
Tarçının insülin üretimi ve metabolizma hızını arttırıcı özellikleri bulunuyor. Yağ hücreleri yüksek insülin düzeyinde parçalanıyor ve enerjiye dönüşüyor. Tarçın tükettiğindeyse artan insülin salınımı ile karnında depolanmış yağlar daha hızlı parçalanıyor. Kan şekerin dengede ve iştahın kontrol altında kalıyor. Günde yarım çay kaşığı tüketmen yeterli.

25 SIVI KALORİLER...
Şekerli ve kremalı bir kahveden alacağın kalori, herhangi bir tatlıdan alacağın ayı miktarda kaloriden daha hızlı şekilde yağa dönüşüyor. Eğer canın tatlı istediğinde şuruplu bir kahve keyfi yapmayı seviyor fakat "Bir dilim kekle daha tok hissederim!" diyorsan, doğru tercihin kek olduğuna emin olabilirsin.

26 İYİ YAĞLARDAN VAZGEÇME
Tok kalmak, yediklerinden tat almak, kalp-damar sağlığını korumak, ışıl ışıl bir cilde sahip olmak ve iyi yaşlanmak istiyorsan, zeytinyağı, keten tohumu yağı, Hindistan cevizi yağı, avokado gibi dost yağları diyetinden eksik etme.

28

MAKARNAYI ÖĞLEN YE
Yoksa makarna yeme diyeceğimizi mi sanmıştın? Karbonhidratlı yiyecekleri hepimiz seviyoruz ve onlardan vazgeçmemiz de gerekmiyor. Ancak karın yağlarından şikâyetçiysen, yediğin karbonhidratların işlenmemiş olmasına dikkat et. Makarna, pilav gibi yiyecekleri ise mümkün olduğunca öğle yemeğinde tercih etmelisin.

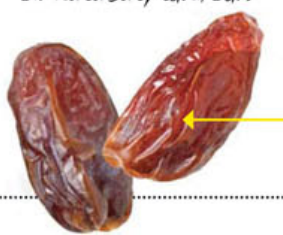
30 GÖZÜNÜN ÖNÜNDE OLSUN
Meyveleri saklamak yerine mutfakta görebileceğin bir yere koy. Onları görmen bile saçma sapan şeyler yemeni engelleyebilir. Araştırmacılar, sağlıklı beslenme ile ilişkilendirilen bir gıdanın görünüşünün, uzun vadede kilo vermek istediğini sana hatırlatabileceğini söylüyor.

31 GÜN IŞIĞINDAN FAYDALAN
Bir araştırma, kış mevsiminde günde 222 kalori daha fazla aldığımızı ortaya çıkarmış. Bunun nedeni ise, gündüz süresinin kısalmasının, beyindeki mutluluk verici hormon olan serotonini etkilemesi ve böylece yeme isteğinin artması. Gün içinde 15 ilâ 30 dakika doğal gün ışığında kalmaya çalış.

32 TUZAĞA DÜŞME
Buzdolabında kalan pizza veya pasta, bozulan birçok diyetin tek sorumlusu. Ve bu durum daha çok geceleri yaşanıyor. Alışkanlıklarını değiştirmeye akşam rutininden başla: Örneğin televizyon karşısına geçmeden önce kendine bir fincan çay demle.

34

ATIŞTIRMALIK BULUNDUR
Araştırmalar, pek çok kişinin günde ortalama 532 kaloriyi atıştırma yöntemiyle silip süpürdüğünü gösteriyor. Bu şuursuzca atıştırma alışkanlığının önüne geçmek için yanında bulundurabileceğin iyi seçimlerden birkaç: Karışık kuru yemiş, hurma ve ceviz, atıştırmalık peynir ve Wasa, elma ve badem, bir kutu süt, tahıl bar.



35 YABAN MERSİNİNİ SEV

O, seni inceltme konusunda süper besinlerden biri. Yapılan araştırmalarda, yaban mersininde bulunan doğal yağ asitlerinin vücutta depolanmış yağları çözmeye yardımcı olduğu, ayrıca içerdiği enzimlerin metabolizmayı hızlandırdığı bulunmuş.

36 GERÇEKÇİ OL

Bir kilo yağ kaybetmek için 7.000 kalori harcaman gerek. Günlük ortalama 500 kalori azaltsan bile, haftada ancak yarım kilo verebilirsin. Haftada en fazla yarım kilo kaybetmeyi hedefle ve bunun en gerçekçi yaklaşım olduğunu unutma.

37 BASİT BİR YOL

Öğle yemeğinden sonra şekersiz sakız çiğneyenler, öğleden sonra yediği atıştırmalıklardan yüzde 60 daha az kalori alıyor. İster hile de, ister kestirme yol; kulağa muhteşem gelmiyor mu? Bir parça sakız çiğnemek hem ağzını meşgul eder, hem de beyne gönderdiği mesajlarla iştahını keser.

38

MEYVE DELİSİ OLMA

Meyveler diyetin vazgeçilmezi. Ama fiziksel olarak biraz tembelsen ve meyve delisiysen dikkat: Yapısal sebeplerden ötürü fruktoz, glikoza göre vücutta daha çabuk şekilde yağ olarak depolanıyor. İşte bu yüzden meyve porsiyonlarına dikkat etmelisin.

39 SİPARİŞİNİ ERKEN VER

Pennsylvania Üniversitesi ve Cerneige Mellon Üniversitesi'nin yaptığı araştırmalara göre insanlar, siparişlerini bir saat önceden verdiklerinde yüzde 10 daha az kalorili besinlere yöneliyor. Açken yaptığın seçimler ise abartılı olabiliyor.

40 YAN LEZZETLER

Genellikle yan lezzetleri daha fazla yeme eğilimindeyiz. (Aramızda yemeğin yanındaki patatase gerçekten hayır diyebilen var mı?) Sipariş verirken, yanına patates ya da pilav istemediğini en baştan söyle. Tabağını sen dolduracaksan, öncelikle sebze ve besleyici diğer yiyecekleri koy.

41 AĞZIN TATLANSIN

Öğle yemeğinde salata yedin ve ardından dayanılmaz bir tatlı krizine mi tutuldun? Koca bir tabak yeşillik yedikten sonra bastıran tatlı yeme isteğinden kurtulmak için, yemeğini tatlı bir şeylerle sonlandır; bir avuç kiraz veya birkaç tane şekersiz bonbon gibi.

42

RENK İLLÜZYONUYLA AZ YE

Cornell Üniversitesi'nden gelen bilgiye göre, yemek takımıyla aynı renk sofra örtüsü kullanmak, tabağındaki yemeğin daha çok olduğunu düşünmene neden olabiliyor. Bu, tabağını fazla doldurmanı engelleyip, daha az yemeni sağlayabilir.

43 DİYET EŞİN OLSUN

Diyet yaparken zorlanıyorsan, kendine bir eş bul! İster en yakın arkadaşın, ister sevgilin, ister iş arkadaşın... Bu yolda sana eşlik edecek biri olursa, diyete daha uzun süre motive olursun ve başarı şansın artar.

44 VOLÜMETRİK BESLEN

Pişirme esnasında sebzeler hem porsiyon olarak küçülüyor, hem de hızlıca yutabileceğin kolay lokmalar hâline geliyor. Özellikle tabağında çok daha volümlü durabilen yapraklı sebzeleri çiğ tüket. Meyvelerin ise suyunu içmek yerine kendisini yemek, hem seni kısa sürede 200 kalori almaktan korur, hem de daha tok tutar. Bir bardak portakal suyu için en az 400 gr portakal sıkman gerekiyor. Oysa aynı miktarda portakalı bir öğünde yiyemezsin!

45 GÜN BOYU TOK KAL

Akşama doğru ve özellikle gece abur cubur yemeye son vermenin yolu iyi bir kahvaltıdan geçiyor. Protein içeriği zengin bir kahvaltı yapmak (örneğin omlet ya da haşlanmış yumurta ve peynir), günün ilerleyen saatlerinde daha az kalori almanı sağlıyor. Nedeni ise proteinden yana zengin öğünlerin açlık hormonu ghrelini baskılıyor olması...

46 UYKUNDAN ÇALMA

Uykunu alamadığın günlerde sabah kalktığında canının tatlı istemesinin nedenini hiç düşündün mü? Uykusuzluk durumunda vücudun stres hormonları salgılar ve bu hormonlar canının tatlı ya da yağlı şeyler istemesine neden olur. Her gece en az yedi saat uyumaya gayret et.

47

ÇİĞNE... ÇİĞNE... ÇİĞNE! Ne kadar çok çiğnersen, sindirime o kadar yardımcı olursun. Zira sindirim ağızda başlar. Üstelik yediğini ne kadar çabuk yutarsan, midene ve beynine o kadar az sinyal gider ve doyduğunu hisset-mezsin. Hile yap: Tabağına katı yiyecekler almak akıllıca olabilir. Örneğin yumuşak bir dilim ekmek yerine kıtır (Wasa gibi) ekmek-lerden iki adet tercih edebilirsin.

48 ÇİKOLATA DÜŞMANIN DEĞİL!

Araştırmacılar, kakaoda bulunan epikateşin adlı antioksidanın metabolizmayı hızlandırdığını, bunun da kalori yakımını kısmen dengelediğini söylüyor. Archives of Internal Medicine'ın raporuna göre, haftada birkaç kez çikolata yiyenlerin beden kitle indeksi, yemeyenlere göre daha düşük. Günde 25-30 gram (en az yüzde 70 kakao içeren) bitter çikolata yiyebilirsin.

49 SPREY YAĞ KULLAN

Zeytinyağı her ne kadar faydalı da olsa, bir tatlı kaşığı 45 kalori içeriyor. Salatanın üzerine şöyle bir gezdirdiğinde en az beş, altı tatlı kaşığı yağ koymuş olursun; yani ekstradan 250 kalori. Bir kâse salataya bir tatlı kaşığı, sebze yemeklerine de (tencereye) iki çorba kaşığı zeytinyağı eklemen yeterli. Daha da iyisi, sprey formundaki yağlardan faydalanman.

50 SAĞLIKLI KİLODA MISIN?

Beden kitle indeksi (BKİ) her şey demek değil. Bir çalışmada, obezite problemi yaşayanların üçte birinden fazlası BKİ ölçümüne göre normal kilode görülmüş. Daha doğru bir ölçüm için bel çevresi ve boyunun oranına bak. Bu, fazla karın yağın olup olmadığını gösterir. Bir ipi ölçerek boyunun uzunluğunda kes; ikiye katla ve beline dola. Uçları bağlanabiliyorsa, ideal orantıdasın. Uçlar zor birleşiyorsa kilo fazlan var demektir.

51 WHEY PROTEİNİ İLE ZAYIFLA

Whey, süt ürünlerinde ve onlardan yapılan takviyelerde bulunan, zayıflamaya ve vücudu şekillendirmeye yardımcı bir protein. Araştırmalar, kalori yüklü diğer protein ürünlerini tüketmek yerine whey proteini tüketenlerin kilo verdiğini gösteriyor. Bilim insanlarına göre bu protein aynı zamanda kasları da geliştiriyor.

52 DEĞİŞİM YAP

Meyve suyundan vazgeçemiyorsan, bir bardağın yarısına sevdiğin meyve suyunu koy (taze sıkılmış tercih et). Bardağın diğer yarısını ise doğal maden suyu ile tamamla. Böylece fazla meyve şekeri almamış olacaksın.

53 FISTIK EZMESİ YE

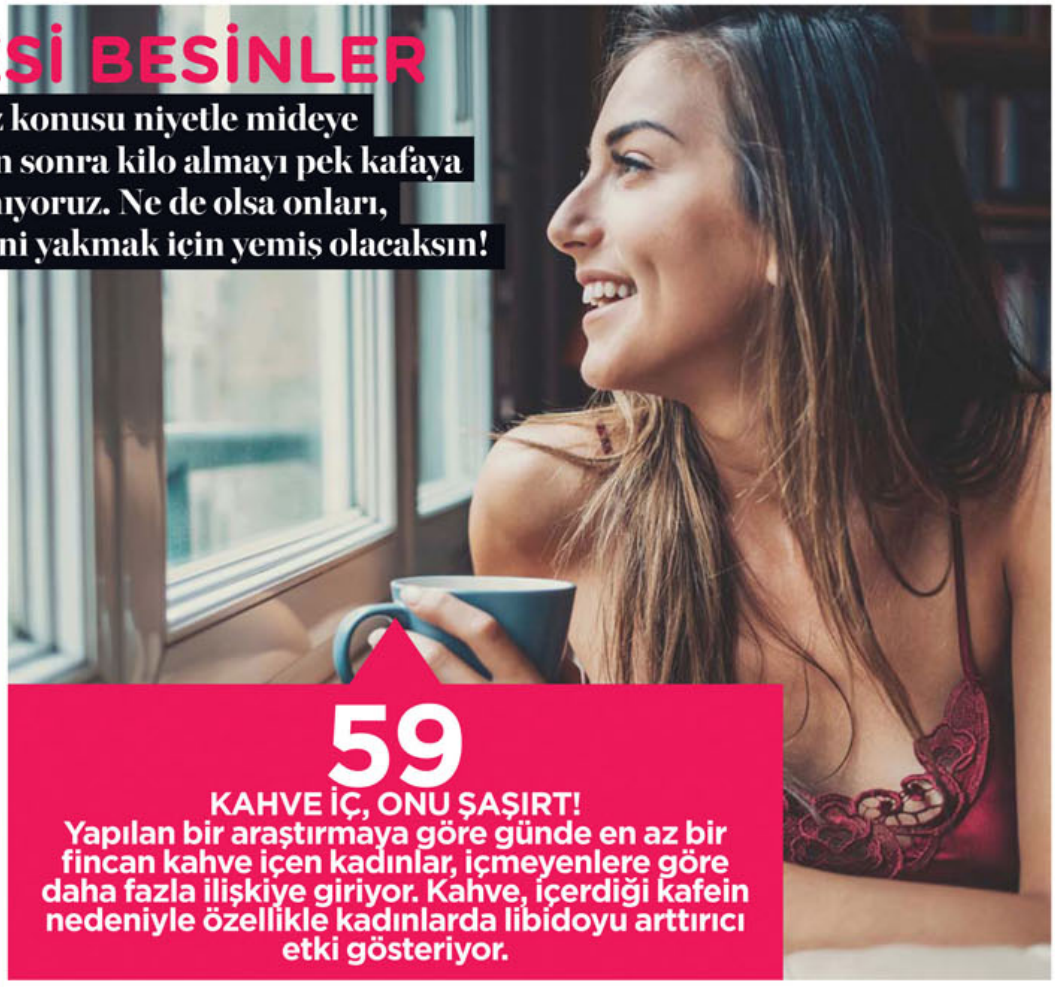
Fıstık ezmesinin bir çorba kaşığında yaklaşık 94 kalori ve sekiz gram yağ bulunuyor. Ancak bunlar çoklu doymuş yağ olduğundan, kalp dostu sayılıyor. Fıstık ezmesi, çabalamana gerek kalmadan iştahını düzenler. Tatmin edici bir besin olduğundan, sonuç olarak daha az kalori tüketmiş olursun.

54 PROTEİN BARA ŞANS VER

Karbonhidratlar sana çok hızlı enerji kazandırır ve zor bir egzersiz sonrası kaybettiğin glikojeni (depolanmış şeker) yerine koyar. Ayrıca insülin salgılanmasında rolü vardır. Bu da kaslarının onarılmak ve yenilenmek için ihtiyacı olan aminoasitleri içine çekmesine yardımcı olur. Tam tahıl ve kuru meyveler içeren, ilave şeker içermeyen bir protein bar seç.

EN SEKSİ BESİNLER

Bu besinleri, söz konusu niyetle mideye indirdikten sonra kilo almayı pek kafaya takacağını sanmıyoruz. Ne de olsa onları, her bir kalorisini yakmak için yemiş olacaksın!



55 MUZ İLE DAHA CÜRETKÂR

Muz, seks hormonları üretimi için gerekli olan potasyum ve B vitamini bakımından zengin. İyi hissettirme etkisi olan ve kendine güveni arttıran kimyasallar içeren muz, afrodizyak etkiye sahip. Yatak odasına girmeden iki saat önce bir muzun üzerine kakao dökerek yiyebilir ve O'na da yedirebilirsin.

56 PARTNERİN İÇİN KEREVİZ

Kereviz erkeklerde doğal olarak üretilen ve kadınları tahrik eden bir hormon olan aldosteron içeriyor. Kereviz yiyen erkeklerin ter bezlerinden salgılanan koku, kadınları çok daha fazla tahrik ediyor. Partnerin kereviz sevmiyor mu? Yoğurdun içine rendeleyerek salata yap. Farkında bile olmadan yiyeceğine emin olabilirsin.

57 HİNDİSTAN CEVİZİ AŞKI

Şaka değil gerçek: Kendisi Hindistan'da geleneksel tıpta cinsel uyarıcı olarak kullanılıyor. Özellikle suyunu (veya sütünü) içerek seks hayatına renk katabilirsin.

58 AVOKADO YE

Avokado, testosteron için önemli olan E ve B6 vitaminlerini bolca içeriyor. Ayrıca erkeklerin erektil fonksiyonlarını iki kata kadar iyileştirici etkisi olduğu öne sürülüyor. Salatalarına bir tatlı kaşığı zeytinyağı yerine 30 gram (1/4) avokado eklemek, yatak odan için iyi bir fikir olabilir.

59

KAHVE İÇ, ONU ŞAŞIRT!

Yapılan bir araştırmaya göre günde en az bir fincan kahve içen kadınlar, içmeyenlere göre daha fazla ilişkiye giriyor. Kahve, içerdiği kafein nedeniyle özellikle kadınlarda libidoyu arttırıcı etki gösteriyor.

60 İSTİRİDYENİN GÜCÜ

İstiridyenin erotik gücünün kaynağı ne? Cevap ilk olarak, libido üzerinde olumlu etkisi olan progesteron seviyesini kontrol eden çinko. İkinci olarak da, istiridyenin ağırlığının yüzde 15'i spermden oluşuyor olması!

61 BEREKET SEMBOLÜ BADEM

Cinsel istek ve üreme için gerekli olan çinko, selenyum ve E vitamini gibi çeşitli mineraller ve vitaminler içeren badem, uzun yıllar bereket sembolü olarak kabul edilmiş. Cinsel hormon üretimine fayda sağlayan esansiyel yağ asitleri bakımından da oldukça zengin. Günde 10 badem yiyerek cinsel hayatını genç tutabilirsin.

62

TABAĞA KOY

Servis kâsesinden veya paketin içinden atıştırmaya, mutfak tezgâhının yanında ayakta yemeye son ver: Yediğin her şeyi tabağa koyman porsiyon kontrolü sağlar.

63 SİNİR KRİZİNİ KITIR KITIR YEN

Yeme bozukluğu uzmanlarına göre insanlar kızgın olduğunda cips gibi kıtır şeyler yeme eğiliminde oluyor. Bu tür yiyecekler, o anda çene kaslarındaki gerilim ve sıkışmış dişler için bir denge unsuru. Yapabileceğin sağlıklı tercih ise havuç yemek. Hem yemesi daha zor, hem de daha sağlıklı.

DOKTOR MUTFAKTA!

Zihnin ve bedenin bir şartla dinç kalabiliyor: Sağlıklı beslenecekseın! Mutfağında bulundurman gereken, ihtiyaçlarına yönelik bazı besinler bu sayfada. İşine yarayacak tüyolarla birlikte tabii.

64 GÜNDE BİR ELMA YE

Orta boy bir elma yaklaşık yüzde 85 su ve beş gram çözünebilen liften oluşuyor. Elmanın diğer bir özelliği ise aynı zamanda kuersetin içermesi. Kuersetinin bazı kanser türleri ile savaşmaya yardımcı olduğu, kolesterolü azalttığı ve akciğer sağlığını koruduğu biliniyor. Üzerine tarçın dökerek yersen tokluk hissini arttırır.

65 TAZE VE RENKLİ BESLEN

Gerekli miktarda lif, vitamin, mineral ve antioksidan alabilmek için mevsime uygun çeşitli renklerdeki sebze ve meyvelerden, günde en az beş porsiyon tüket. Her renk besinin farklı faydaları olduğundan, çeşitliliğin önemli olduğunu unutma.

66 MATCHA İLE TANIŞ

Matcha çayı (toz hâlinde yeşil çay), metabolizmayı hızlandırdığı bilinen termojenik bir bileşen olan EGCG polifenol içeriyor. Suda tamamen çözünen bu çayı içtiğinde, yeşil çayın içerdiği bütün sağlıklı besin öğelerini vücuduna almış oluyorsun. Aynı zamanda mükemmel bir antioksidan ve antienflamatuvar.

67 C VİTAMİNİ AL

Hem de sadece güçlü bir bağışıklık için değil: Turunçgiller, taze ahududu ve böğürtlen gibi C vitamini ve flavonlardan zengin meyveler, metabolizmayı ve yağ yakımını hızlandırıyor. Özellikle egzersiz öncesinde C vitamininden zengin bir meyve yediğinde, yağ yakımın yüzde 30 artıyor.

68 DOLABINDA ZERDEÇAL OLSUN

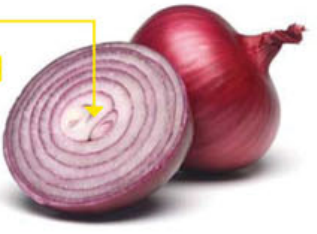
Zerdeçalda bulunan kurkumin maddesi, depresif rahatsızlıkların tedavisine destek sağlıyor: Kurkumin; serotonin, dopamin ve noradrenalin hormonlarını beyne gönderen sinir taşıyıcılarına müdahale eden monoamin oksidaz aktivitesine engel oluyor.

69 KIRMIZI ETİ AZALT

Araştırmalara göre, sebze ağırlıklı beslenen vejetaryenlerin diyabete yakalanma riski oldukça düşük. Bu kişilerde kalp rahatsızlıkları da çok daha az görülüyor. Seyrek olarak da olsa (haftada bir defa bile) et yemek ise diyabet riskini iki katı arttırıyor.

70 SARIMSAK VE SOĞANI EKSİK ETME

Bu sebzeler, yağ depolarının azalmasına yardımcı oluyor. Ayrıca sarımsak içeren her yemeğin antibiyotik ve bağışıklık yükseltici etkisi var. Düzenli tüketildiğinde bu iki mucize sebze yüksek tansiyon ve kalp hastalığı tehlikesini azaltıyor.



71 SÜT ÜRÜNLERİYLE SAKİNLEŞ

Regl döneminden önce huzurlu kalmak için yoğurt, peynir ve ayran gibi süt ürünlerini öğünlerinde dâhil etmeye çalış. Günde üç veya dört porsiyon süt ürünü tüketen kadınlar, tüketmeyenlere göre daha hafif PMS belirtileri yaşıyor.

72 PROBİYOTİKTEN YARARLAN

Onlar hem formuna, hem de bağırsaklarına dost. Probiyotikler bağırsaklarına dost bakteriler, prebiyotikler ise onların en sevdiği yiyecekler. İkisi bir arada olduğunda ise bağırsaklarının keyfine diyecek yok. Düzenli çalışan bir sindirim sistemi fit bir vücut için şart.

73 HER GÜN MADEN SUYU

Maden suyu hiçbir katkı maddesi içermiyor. Yer altındaki çatlaklardan yol bularak yeryüzüne çıkan, sağlığa çok faydalı, mineral açısından çok zengin bir içecek. Özellikle spor sonrasında kaybettiğin sıvı kaybını en doğal şekilde almana, kas ve hücre metabolizmasını desteklemeye yardımcı oluyor.

74 KÖRİ MUCİZESİ

Araştırmacılar, Hindistan'daki köri kullanımının yaygınlığı sayesinde bu ülkedeki Alzheimer oranının şaşırtıcı biçimde az olduğunu belirtiyor. Bunun nedeni, körinin zerdeçal içermesi. Zerdaçalın da beyin dokularındaki enflamasyonu azaltması. Bu baharatı mutfağında daha sık kullan.

75 ŞEKER YERİNE HURMA
Hurmayı şeker yerine kullanabilir ve diyette bile yiyebilirsin. Zaten çok tatlı olduğu için aşırı yeme şansın pek yok! Hurma özellikle protein, lif, mineral, potasyum, kalsiyum ve demirden zengin. Seni hem rafine şekerli tatlılardan uzak tutar, hem de susattığı için bol bol su içmeni sağlar. Ara öğün olarak yiyebilirsin.

76 ACIDAN KORKMA
Canın acısın istemeyiz ama biraz acı yemeye katlanırsan sağlığın için iyi bir şey yapmış olursun. Acı bibere tadını veren kapsaisin, metabolizmayı yüzde 23 oranında hızlandırıyor. Bu da daha hızlı kilo verebileceğin anlamına geliyor. Günde minimum iki adet kırmızı acı biber yemek metabolizma hızını arttırmana yardımcı olabilir.

77 TÜRK KAHVESİ, İYİ Kİ VARSIN!
Türk kahvesinin iki fincanı, standart Amerikan kahvesinden 120 kat daha fazla sağlıklı bileşik içeriyor. Düzenli olarak Türk kahvesi içenlerin damar sağlığını etkileyen endotel fonksiyonlarında yükselme görülüyor. Kısacası, her gün Türk kahvesi içme alışkanlığının hiçbir zararı yok, aksine faydası var.

78 ÇAY İLE HAFIZANI KORU
Araştırmalar, yüksek oranda kateşin içeren siyah çay, yeşil çay ya da oolong çayı içenlerin hafıza testinde diğerlerini geçtiğini gösteriyor. Kateşinler enflamasyona karşı hücreleri koruyor ve idrak yeteneğini arttırıyor. Ayrıca vücutta yağın oksidasyonunu arttırarak hem kilo vermeye, hem de doku altında oluşan yağlanmanın azalmasına yardımcı oluyor.

79 BALIK MI? BALIK YAĞI MI?
Korkma, balık yağı sana kilo aldırmıyor; tıpkı balığın kendisi gibi formda kalmana bile yardımcı oluyor. Haftada iki gün balık yiyebilir, diğer günlerde ise 1.000 mg Omega-3 takviyesi alabilirsin. Emilimi maksimuma çıkarmak için takviyeyi yemekle birlikte al.

VAKTİNDE YE

Mutfağını sağlıklı gıdalarla donatmış olsan da bazı besinlerin nazını çekmek zorundasın. İşte hangisini ne zaman yemen (ya da yememen) gerektiği:

80 ZENCEFİLE DİKKAT ET
Zencefilin herhangi bir ciddi yan etkisi yok. Ancak bazı ilaçların etkileşimini hızlandırabiliyor. Kan sulandırıcı özelliği olduğu için, pıhtı önleyici ilaçlar kullanıyorsan zencefil tüketmeden önce doktoruna danışmanda fayda var.

81 KÖK SEBZELERİN MEVSİMİ
Kök sebzeler, yaz mevsiminin sonuna doğru dallarından köküne doğru besin öğeleriyle doluyor. Kış geldiğinde ise birer enerji bombasına dönüşüyor. Havuç, yabani havuç ve patates, metabolizmanı hızlandıran niyasin bakımından da zengin.

82 GREYFURT YEMEDEN ÖNCE...
Yapılan bir araştırmada, ana öğünlerden önce yarım greyfurt yemenin üç ayda beş kilo verdirebildiği ortaya çıktı. Bel çevresi kalın olanlardaysa, bu etkinin çok daha fazla olduğu görüldü. Ancak greyfurt, ilaçların vücuttan atılımını azaltarak toksik etkiye neden olabiliyor. Özellikle tansiyon ilacı, antidepresan ve grip ilaçları kullanıyorsan doktoruna danış.

83 KAHVEYİ ERKEN İÇ
Geceleri uyuyamamanın sebebi, 17.00 ara öğününde içtiğin latte olabilir. Bu saatten sonra aldığın her türlü kafein uykundan çalıyor. Saat 17.00'a kadar içeceğin maksimum üç, dört fincan kahve ile hem antioksidan alır, hem de metabolizmanı hızlandırırsın. Eğer kansızlık problemin varsa, kahveyi yemekten 30 dakika sonra iç.

MUTFAK STRATEJİLERİ

Yemek hazırlamak üzere mutfağa girdiğinde çok işine yarayacak basit ipuçları...

84 PLAN YAP
Hafta sonunda alışveriş için sadece bir ya da iki saat ayırman, hafta boyunca yiyeceğin sağlıklı yiyecekleri satın alman için yeterli. Eve gelince ön hazırlıkları yaparsan (ayıklamak, marine etmek, yeşillikleri yıkayıp kurutarak kaldırmak gibi) hem zamandan hem de uzun vadede paradan tasarruf edersin. Bir ankete göre, önemli miktarda kilo veren insanların yüzde 40'ı haftalık yemek listesini planlıyor.

85 HER MEVSİM YE
Dondurulmuş sebze ve meyveler, yoğun iş tempon içinde seni sağlıklı yaşam konusunda hiçbir zaman yarı yolda bırakmayacak alternatifler. Böylece ıspanak, taze fasulye, bezelye, bamya gibi sebzeleri, dalından toplandığı tazelik ve lezzette buzluğunda bulundurabilirsin. Eve geç vakit gittiğinde bile sağlıklı bir yemek pişirmen kolaylaşmış olur.

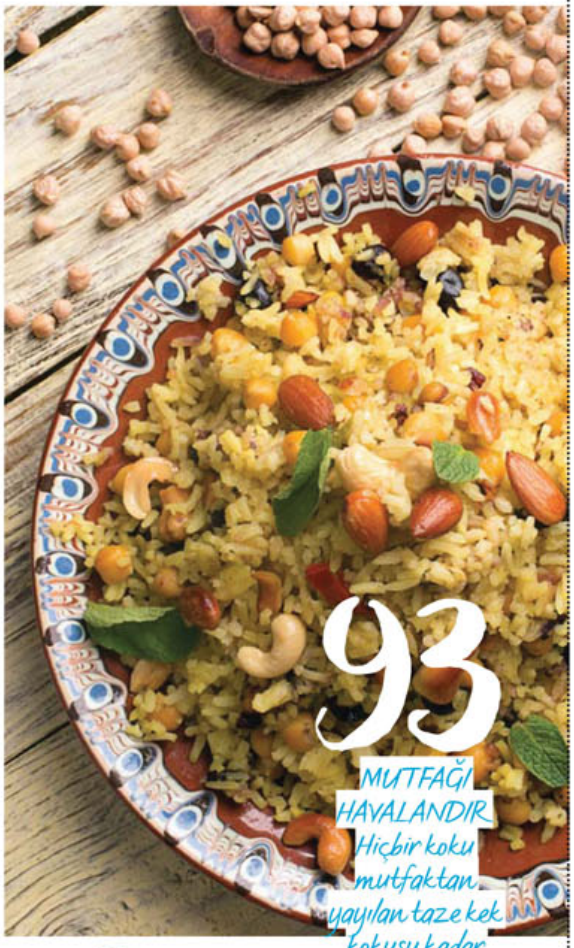
86 DONDURUCUYU ETKİN KULLAN
Hafta sonu pişirebildiğin kadar sağlıklı yemek pişir, porsiyonluk kaplara al ve üzerine etiket yapıştırarak dondur. Bu hazırlık, yorgun argın işten döndüğün bir akşamda, dışarıdan sağlıksız bir sipariş vermene engel olacak ve kendinle gurur duymanı sağlayacak.

87 ACIYA KARŞI GARDINI AL
Acı biberi eldivensiz doğraman tehlikeli olabilir; kapsaisin ellerine bulaşır, yıkasan bile gözlerine veya vücudunun herhangi bir yerine dokunduğunda yakar. Ayrıca ellerin saatlerce sızlayabilir. Acı yiyidir derken bunu kastetmiyorduk.

88
BAKLİYAT YEMENİN PRATİK YOLU
Satın aldıktan sonra paketi açıp büyük bir kâseye aktar. Üzerine su doldurup bir gece beklet, ardından haşla ve süz. Soğuduktan sonra porsiyonlara bölüp dondur. Böylece onları salata, çorba ve yemeklerine kolayca ekleme şansın olacak.

90 PRATİK KURTARICI: LAVAŞ
Tam tahıllı lavaşı mutfağında daima bulundur. Bir tanesini iki dilim ekmek ve bir tatlı kaşığı yağa eşdeğer düşünerek, kendine sağlıklı dürümler hazırlayabilirsin. Hatta pratik ve sağlıklı pizza alternatifleri bile yaratabilirsin.

91 YOĞURDUNU KENDİN YAP
Bir litre günlük pastörize sütü tencereye alıp ısıt. Serçe parmağını içine batırdığında dayanabileceğin sıcaklığa ulaşınca ocaktan al. Ufak bir kâse (iki kaşık kadar) organik yoğurda sıcak sütten birkaç kaşık ekleyip yoğurdu ılıklaştır, ardından tencereye yavaş yavaş ekle. Kaşıkla hafifçe karıştır, üzerini kapatıp iyice sar. Yoğurdun mayalanması için sıcak ortama ihtiyacı vardır. Bütün bir gece bu şekilde beklet, sabah hiç dokunmadan buzdolabına koy. Akşama yoğurdun hazır! Bir sonraki sefere maya olarak kendi yaptığın yoğurdu kullan.



93
MUTFAĞI HAVALANDIR
Hiçbir koku mutfaktan yayılan taze kek kokusu kadar güzel olamaz. Ama saatlerce mutfakta kalmasına izin verirsen, bu güzel koku daha çok yemene yol açabilir. Hemen yeşil elma kokulu bir mum yak (araştırmalar bunun iştahı bastırdığını gösteriyor) ve pencereyi açıp mutfağı havalandır.

92 SİHİRLİ KAVANOZ
Karıştıklarında daha da faydalı olan baharatlar: Zerdeçal, zencefil, pul biber, kekik, nane, karabiber ve çörekotu. Bu sihirli baharatları eşit oranda karıştır ve haftalık olarak hazırlayıp mutfağında bulundur. Taze taze kullan.

89
TAVUĞU DOĞRU ÇÖZDÜR
Gıda zehirlenmesine yol açan bakteri, 20 derece ve üstündeki sıcaklıklarda artıyor. En doğrusu tavuğu sabahtan dondurucudan çıkarıp buzdolabına koyman ve akşam pişirmen. Vakit yoksa; tavuğu bir poşetin içine koy, soğuk suyla doldurulmuş bir kabın içine al ve bu şekilde beklet. Her 30 dakikada bir suyu değiştir. ½ kilo tavuk göğüs eti yaklaşık 60 dakikada çözülecektir.

AKILLICA YE

Bazı besinler, onların gizli sırrını bildiğin zaman senin için daha faydalıdır.

94 YEŞİL ÇAYDAN DESTEK AL

Yeşil çay, nişastalı yiyeceklerin kan şekeri üzerindeki etkisini azaltıyor. Nasıl mı? Yeşil çaydaki EGCG bileşikleri, nişastalı gıdaların sindirimini yavaşlatır. Nişastalı bir şey yediğinde yanında bir büyük fincan yeşil çay iç.

95 KESTANEYİ SOĞUT

Kestaneyi çok sıcakken yediğinde kan şekerini hızlı yükseltip düşürür ve kısa sürede tekrar açlık hissi oluşturur. Kestaneyi ister közlenmiş ister haşlanmış olarak, süt veya sütlü kahve ile birlikte yiyebilirsin. Bu şekilde uzun süre tok tutan, besin değeri yüksek bir ara öğün olacak.

96 KÖK PANCAR VE KIRMIZI ET

Karaciğer dostu olan kök pancarı, özellikle kırmızı etin yanında garnitür olarak yemeye özen göster. Böylelikle kırmızı etin kalp-damar, karaciğer ve sindirim sistemi üzerindeki olumsuz etkilerine karşı güçlü bir antioksidan tedbir almış olursun.

97 MAKARNAYI BALIKLA EŞLEŞTİR

Makarna, Omega-3 zengini bu doyurucu protein kaynağı ile harika bir ikili oluşturur. Birçok klasik makarna yemeğinin özelliği deniz ürünü içermesidir. Zeytinyağı ve karides içeren bir makarna, kalbin için iki kat faydalı.

98

PATATESİ DOĞRU YE
Patatesin kan şekerin açısından sıkıntı yaratmasını istemiyorsan onu az pişir, bir öğünde 200 gramdan fazlasını yeme ve yanında mutlaka bir protein kaynağı ile ye. Bu arada, "Patates dünyada en çok yenen kök sebze" desek, şaşırır mısın? Hiç sanmıyoruz.

99 YEŞİLLİK ALTERNATİFİ: ENGİNAR

Yeşil yapraklı sebzeler yemekten bıktıysan (ki kalori hesabı yaptığın günlerde bu sık sık olur), enginar çok iyi bir alternatif. Harika bir lifli besin olan enginarın tanesi sadece 60 kalori içeriyor. Bir öğünde başlangıç olarak yediğinde, o öğünden çok daha az kalori almanı sağlıyor.

100

DOMATESİ PİŞİR
Yüksek miktarda su içeren bu lifli sebze, tam bir likopen deposu. Araştırmacılar, bu antioksidan kanında ne kadar fazlaysa, kalp hastalıkları ve diğer kronik rahatsızlıklara yakalanma riskinin o kadar azaldığını bulmuş. Domatesin besin değeri pişirildiğinde artıyor. Tavada soteleyerek ya da fırında pişirerek yemeyi tercih et. WH

MC

BÜYÜK
MARIE CLAIRE
AİLESİ
HAYATINIZIN
HER ANINA
DOKUNMAYA
DEVAM EDİYOR

marie claire TÜRKİYE
marie claire Maison

Marie Claire Beauty | Marie Claire Wedding | Marie Claire Kids | Marie Claire Travel | Marie Claire Man

Daha Mutlu ve Fit Yeni Yıl Planları

Her haftanın ya da ayın başı, motivasyonumuzu yükseltmek ve yeni bir şeylere başlamak için harika bir fırsattır. Yeni bir yıl ise bu fırsatların parlayan yıldızıdır. Eğer 2017'ye girerken yeni yıl planlarında daha sağlıklı ve mutlu bir sen olmak varsa, kararlarını nasıl hayata geçireceğine bakalım mı?

Yazı: Uzm. Diyetisyen & Psikolog M. Pırıl Şenol Duru

"Kendime yeni bir ben lazım!" diyorsan, hayatında yapmak istediğin değişikliklere birer hayal değil; birer plan olarak bakma zamanın gelmiş demektir. Sana bir sır vereyim: Sana yeni bir sen değil, potansiyelini ortaya çıkaracak çözüm planları lazım.

KARAR 1: BU SENE 20 KİLO VERECEĞİM!

UYGULAMA YOLU: Bunu "bu sene gerçekçi kararlar alacağım" ana başlığının altına koymak daha doğru olacak. Eğer 20 kilo fazlan varsa, bunu gerçekten de bir yılda rahatlıkla verebilirsin. Ama önemli olan, süreklilik arz eden ve gerçekçi olan bir çözüm bulmak. (Mesela "Beş günde beş kilo" diyetlerine prim vermemek.) Sağlığın için, seni aç bırakmayan, sürdürülebilir bir beslenme düzeni oluşturmalısın. Her seferinde sil baştan başlamak, hem psikolojik hem de

fizyolojik olarak seni çok yıpratır. Sağlığın ve kendi mutluluğun için aldığın kararı yüzde 100 destekliyorum. Ancak nasıl olacağı ile alakalı kısımlar için seni kalıcı ve uygulanabilir çözümlere davet ediyorum.

KARAR 2: RAFİNE ŞEKERİ VE TATLANDIRICILARI HAYATIMDAN TAMAMEN ÇIKARIYORUM!

UYGULAMA YOLU: Müthiş bir karar! Kesinlikle desteklenmeli; fakat durumu fazlaca abartmak ve dramatize etmek bizi yine gerçekçi olmaktan uzaklaştırıyor. Elinden geldiğince, özellikle rafine şekeri tüketmemen harika olur. Fakat kendine "kesinlikle" ya da "asla" gibi fazlaca kısıtlayıcı duvarlar koyman, durumu senin için cazipleştirebilir ve canın istemese bile yasaklı bir şeye ilgin artabilir.

Arada sırada beslenme düzeninde küçük miktarlarda şekere esneklik payı bırakabilirsin. Ayda yılda bir, sosyal ortamlarda (doğum günü partisi gibi), minik bir parça pastanın tadına bakman, -bakmak istemesen bile bakabileceğini bilmen- bile seni iyi hissettirebilir. Ne demişler: Azı karar, çoğu kesinlikle zarar! Kendine "kesinlikle" ve "asla" gibi kalıplar koyman, çok sağlıklı değil.

KARAR 3: SPOR SALONUNA YAZILIYORUM VE HER GÜN SPORA GİDİYORUM!

UYGULAMA YOLU: Bu hedefi, "Bu sene daha aktif olacağım" şeklinde değiştirmen daha iyi olur. Hayat kusursuz değil. Her günümüz birbirini tutmuyor. Bu sebeple her gün spor salonuna gidemeyebilirsin. Gidemediğinde kendini kötü hissetmemen için kendine gerçekçi bir hedef koy. Mesela "haftada en az dört gün" gibi ya da "bu sene spor salonunda yeni başlayan her derse bir şans verip, deneyeceğim" gibi. Eğer egzersiz seviyen birazcık üstteyse, kendini aşmak adına hedefler koyabilirsin. 2017 koşu takvimleri birer birer duyurulmaya başlandı. Artık toplu olarak yapabileceğin aktiviteler çoğalıyor; hâliyle eğlence de ikiye katlanıyor. Bu sene daha aktif olmaya çalış. Her gün spor salonuna gitmesen de bir şekilde daha fazla adım atmaya, koşmaya ya da yarım saat bile olsa evde egzersiz yapmaya çalış.

KARAR 4: STRES VE ZAMAN YÖNETİMİ KONUSUNDA KENDİMİ GELİŞTİRECEĞİM!

UYGULAMA YOLU: İyi bir planın mucizevi yol arkadaşları olan kişisel gelişim kitaplarını hatmetmiş olmana rağmen ilerleme kat edemediğini düşünüyorsan, umutsuz durumda değilsin. Çünkü senin hayatını senden iyi kimse bilemez. Yoluna ışık tutan çözümleri cebine koy ve kendi hayatına nasıl entegre edersin, bunu planla. Sorun odaklı değil, çözüm odaklı düşünmeyi alışkanlık hâline getir ve büyük resmi görmeye çalış. Sence senin sıkıntın ne? Enerjini bunu belirledikten sonrasına harca. Yeterli zamanın mı yok? Yoksa mevcut zamanını mı iyi kullanamıyorsun? Koyduğun hedefler gerçekçi mi değil yoksa çok sevmediğin şeyler olduğu için fazla mı oyalanıyorsun? Bir öncelik listesi yapmayı deneyebilirsin. İşleri ve harcadığın ortalama zamanı yazarak, gerçekten bu işe bu kadar zaman harcamadan, pratik bir şekilde ne yapabilirsin ve bunun için kimden yardım alabilirsin, bunu planla. Her şeyi kendi başına yapamayabilirsin. Her şeyi aynı anda da yapamayabilirsin. Bunlar için bir sıra yapman, zaman kazanmana ve dolayısıyla stresini azaltmaya, daha mantıklı düşünmene yardımcı olabilir.

Kararları *dramatize etmek,* seni gerçekçi olmaktan uzaklaştırır.

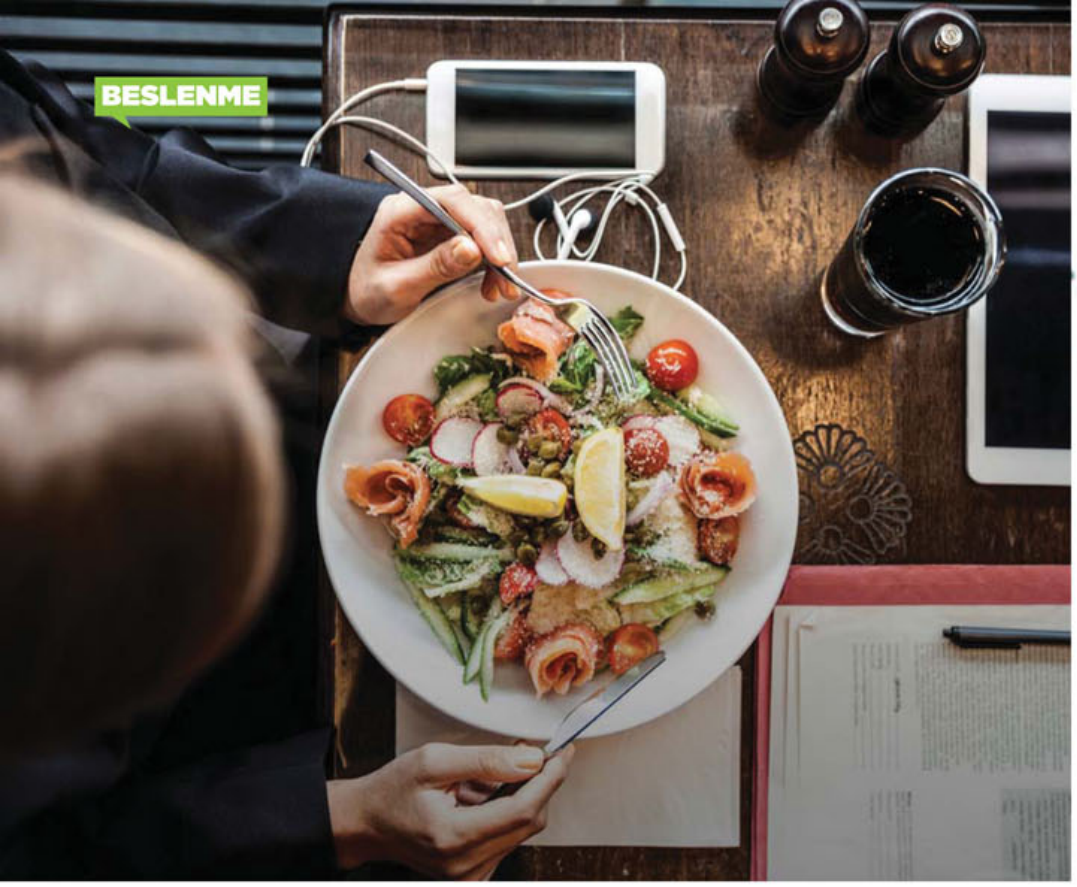
Seni strese sokan durumların sebeplerini düşün. Bunların oluşmaması için artık taşın altına elini koyman lazım. Sürekli ertelediğin dolabını düzenleme işini senden başka kimse yapmayacak. Her gün "Bugün yine bunu yapmadım!" demektense, yapmak için bir plan yap. Belki tek seferde olmayacak ama parça parça tüm işlerin böylelikle yetişecek. Kendine zaman tanıdığın ve bununla ilgili bir planın olduğu için, stresinin minimum düzeyde olacağı aşikâr.

KARAR 5: KENDİME DAHA ÇOK ZAMAN AYIRACAĞIM!

UYGULAMA YOLU: Ayırmalısın. Bunun için, haftalık ve aylık listeler oluşturabilirsin. Bu, senin planlı olmanı da destekler. Kuaföre gidip süper bakımlar yaptıramasan bile her ay ya da hafta, kendine bir "ben" zamanı ayırıp el-ayak bakımı ya da yüz maskesi yapabilirsin mesela... Her ay bir kitap okuyabilir, bir filme ya da tiyatroya bilet alabilirsin. Uzun zamandır gitmek istediğin ama zamanını hep kaçırdığın etkinliklerin tarihleri çoğu zaman ocak ayında açıklanıyor. Uygun fiyatlı biletleri erkenden kapıp, tatil ya da etkinlik planlarını önceden yapabilirsin. Ertelediğin şeyleri bir daha düşün. İçlerinden yapmaya en yakın olduklarınla başla ve bunlar için bir plan oluştur. Sen buna zaman ayırmazsan, kimse senin için bunu yapmayacak. (Bkz: Geçen sene.)

KARAR 6: SOSYAL ORTAMLARIMDAN KOPMADAN SAĞLIKLI KALMAYI BAŞARACAĞIM.

UYGULAMA YOLU: Sürdürülebilir sağlıklı beslenme ve iyi yaşamın en



önemli ilkelerinden biri bu. Başarmak için birçok yol var. Eğer sağlıklı bir yaşam süren arkadaşların varsa, durum çok daha kolay. Birlikte egzersiz yapıp, birlikte yiyip-içmek ve sosyalleşmek harika. Fakat durum böyle değilse arkadaşlarına yaptıklarını anlatabilir, onların da bir yerden başlamasını sağlayabilirsin. Eğer buna niyetleri yoksa, önceliklerini belirle. İyi bir planla, sosyal hayatından kopmadan da kendi yaşam tarzına devam edebilirsin.

Kilo vermek için en yakın arkadaşının doğum gününe gitmemek ya da orada "ben asla rafine şekerli pasta yemem!" demek bana kalırsa biraz şov. Gerçekten seni mutlu hissettiren buysa, devam et. Ama içinde bir yerlerde "neden ben böyleyim..." diye sorguluyorsan ve kendini sürekli bir ikilemde buluyorsan, böyle yapmayı bırakmalısın. Bunun yerine ertesi ya da önceki günkü beslenme ve spor programını gözden geçirebilirsin. Bir noktadan sonra bu durum otomatikleşeceği için hem kendi planlarından hem de sosyal ortamından kopmadan devam edebileceksin.

Her gün *seni oluşturan her şeyi* kutlamalısın.

Bunlara ek olarak, senin sağlıklı yaşamını destekleyen ve hâlihazırda böyle bir düzeni olan yeni insanlarla da tanışabilirsin bu sene. İçinden geçtiğin durumları seninle aynı şekilde hisseden insanlarla paylaşmak, kendini iyi hissettirebilir. Sosyal destek önemli.

KARAR 7: BEDENİMİ VE KENDİMİ SEVMEYİ ÖĞRENECEĞİM.

UYGULAMA YOLU: Bu yılın en büyük planı bu olsun! Sevdiğin insanlar için neler yapabileceğini düşün ve kendini sevmenin anlamını anlamaya çalış. Hiçbirimiz kusursuz değiliz. Kendini fiziksel ya da ruhsal anlamda yargılaman hiç mantıklı değil. Hepimizin kötü yanları olduğu gibi iyi yanları da var. Kendini biraz parlatmalı ve üstünde çalışman gereken kısımların için zaman tanımalısın. Kusursuz insan algısı gerçek değil. İçinde bulunduğumuz sistemin birtakım oyunları bunlar. Sen, sen olduğun için değerli ve kıymetlisin. Her gün, seni oluşturan her şeyi kutlamalısın. Sahip olduklarının için teşekkür et ve enerjini daha mutlu olmak için neler yapabileceğine harca.

KARAR 8: KÖTÜ DURUMLARDA DAHA KUVVETLİ DURABİLMEYE ÇALIŞACAĞIM!

UYGULAMA YOLU: Zihinsel gücünü arttırmak için pozitif düşün gibi bir şey söylemeyeceğim sana. Potansiyelini daha iyi nasıl kullanabilirsin, bundan bahsedeceğim. Zihinsel gücümüzü çalan üç tip yıkıcı düşünme tarzı var. Kendimizi başkalarıyla kıyasladığımız, yetersiz ve değersiz hissetmemize neden olan bu düşünceler sana da tanıdık geliyor mu bak bakalım...

Kendimizle alakalı sağlıksız inanışlar: Kendimize acıdığımız, kısaca "bana da yazık!" dediğimiz durumlar. Tabii ki kötü bir şey olduğunda kötü hissetmek çok insancıl bir durum fakat kendine acıma zincirine bağlanan, *self-pity party* diyebileceğimiz bir kendini ayıplama partisine dönüşen seanslardan bahsediyoruz. Böyle düşünmeye başlayıp, başına gelen şeyleri büyüttükçe "bunlar hep benim başıma geliyor" düşüncesinin altında ezilip, zihinsel gücünden yiyorsun. Bu seni sadece probleme kilitliyor ve sorununa çözüm bulmanın önünde dağ gibi bir engel olarak duruyor.

Başkaları hakkında sağlıksız inanışlar: Başka insanların bizi yönetebileceği düşüncesine kapılıyoruz bazen. Bunu yapmakla kendi gücümüzü aslında onlara veriyoruz. Oysa yapmak zorunda kaldığımız çok az şey var. Evet, gece geç saatlere kadar çalışmak zorundayım dediğinde bütün gücünü buna veriyorsun. Belki o saatlere kadar çalışmamanın sana geri dönüşü kötü olabilir ama neticede bu hâlâ bir seçim meselesi. Patronum beni çıldırtıyor dediğin zaman yine bütün gücünü bu duruma harcıyorsun. Evet, belki o dünyanın en uyumlu insanı değil ama vereceğin cevaplar ve sonuçları hâlâ senin tercihin.

Dünya hakkında sağlıksız inanışlar: Her zaman evrenin bize karşı borcu olduğuna ve ilahi bir adalet sistemi içinde yaşadığımıza dair olan inanış... Gece geç saatlere kadar çalışırsam, sonunda çok başarılı olacağım gibi bir düşünce. Belki olacaksın ama evrenin sana borcu olduğu için değil, çalıştığın için. Belki de olamayacaksın çünkü yine evrenin sana borcu yok. Evet, tüm kötü zihinsel alışkanlıklar ve kendimize zarar veren inanışlardan

vazgeçmek çok zor. Ama hayatında gerçekten zihinsel olarak kuvvetli durman gereken bir an gelirse, aslında buna ne kadar ihtiyacın olduğunu anlayabilirsin. Umarım bunu deneyimlemezsin.

Hayat küçük şeylere kafayı takmak için çok kısa ve elimizdekilerin kıymetini anlamak için de aslında çok uzun. Eğer kendini daha iyi hissedeceksen, her zaman senden daha kötü ya da daha iyi olacak insanların olacağına inanmaya devam edebilirsin. Kuvvetli karın kaslarından daha kuvvetli bir şey varsa, o da zihinsel gücündür. Bu yüzden onu akıllıca ve gerektiğinde kullanmayı öğrenmek, ayağını yere daha sağlam basman gereken durumlarda can simidin olacak.

KARAR 9: SAĞLIĞIMI DESTEKLEYEN AKTİVİTELERDE YER ALIP, BENİ MUTLU EDEN ŞEYLERDE KENDİMİ GELİŞTİRMEYE ÇALIŞACAĞIM.

UYGULAMA YOLU: Sevdiğin bir spor ya da aktivite var mı? Varsa bununla ilgili müsabakalara katılmaya ne dersin? Sadece ülke içinde değil, yurt dışında da araştırabilirsin. Henüz böyle bir şeyi keşfetmediysen durum daha şenlikli çünkü önünde fazla seçenek var demektir. Eğer seni mutlu eden sağlıklı beslenmekse, bununla ilgili bir şeyler yapman harika olur. Bu bir yemek workshop'una katılmak ya da evdeki işini kolaylaştıracak bir şeyler izlemek, belki bunun için daha iyi alet ve malzemeler arayışına girmek olabilir. Aldığın kararları destekleyen kitap, film ve belgeseller de bilgi anlamında seni geliştirebilir. Ama önüne ne çıkarsa inanma; mutlaka bir fikrin olsun mantığı burada da geçerli.

Bu sene belki koşu performansını arttırmak için bir çift yeni spor ayakkabı ya da saat arayışına girmek, bunlarla ilgilenenlerle fikir alışverişi yapmak da seni geliştirebilir. Eğlenirken öğrenelim kıvamında hayatlar için işe sevdiğin şeyleri belirlemekle başla. Daha sonra bunun etrafında daha çok bilgi edinmeye çalış. Sor, konuş, araştır ve kendini geliştir.

KARAR 10: BU SENE BATTI BALIK YAN GİTMEYECEK!

UYGULAMA YOLU: Hayat dümdüz bir çizgide gitmiyor. Her zaman planlarımız tıkır tıkır işlemiyor.
Bunun böyle olduğunu geçen yıl sen de deneyimledin. Konu ister beslenme, ister iş ya da ilişkiler olsun, kendini koyverme. Elinden gelenin en iyisini yap. Daha doğrusu sana düşeni yap ve bunun dayanılmaz hafifliği ile mışıl mışıl uyu. İçinde bulunduğun şartlarda en iyi şekilde beslen, fiziksel olarak aktif ol, seni mutlu eden şeylerin peşine düş ve bunu destekleyen insanlara sarıl.

Eğer yolda tökezler ve devam etmek için evrenden bir işaret beklersen, bu sözlerimi hatırla. Sen bu dünyaya mükemmel olmak için gelmedin. Çünkü bu dünya mükemmel değil. Hatalar yapabilirsin, planların sekteye uğrayabilir. Fakat şimdi olanı kabul edip devam etme zamanı.

Bu sene pes etmek yerine devam etmek, seni daha iyi hissettirecek. Sağlıklı ve mutlu olmak için cesareti bol kararlar aldığın ve uyguladığın bir yıl diliyorum. WH

Uzman Diyetisyen ve Psikolog M. Pırıl Şenol Duru
Yeditepe Üniversitesi'nde çift anadal programını tamamladı. Yeme Davranışı, Sporcu & Performans Beslenmesi alanlarında eğitim aldı.

KARARLARINI DESTEKLEYEN 4 ÖĞÜN

Kolaylıkla yapabileceğin, zaman ve lezzet açısından kolaylığıyla şaşırtıp, yeni yıl kararlarını destekleyecek dört farklı öğün! Daha fazla sağlıklı-pratik tarif, beslenme ve psikoloji önerileri için Instagram'da @gununsalatasi hesabını takip edebilirsin.

1 "BEŞ DAKİKA DAHA FAZLA UYUMAK İSTİYORUM!" KAHVALTISI

"Her sabah aslında beş dakika daha erken kalksam, kesin yaparım!" dediğin kahvaltıyı, uyanınca ya da işe gidene kadar yemek üzere yanına almaya ne dersin? Önceden buzluğa attığın ya da taze şekilde dolapta duran 1 avuç kırmızı meyve ve 1 dilim ananas ya da yarım Anamur muzuna şunları ekle: 1 su bardağı süt ya da 2-3 kaşık yoğurt, 1 avuç yeşil yapraklı sebze, 2 çorba kaşığı yulaf, 1 tatlı kaşığı chia ya da çekilmiş keten tohumu, 1 tatlı kaşığı şekersiz fıstık ezmesi ya da 6-8 badem/fıstık. ***Tüm malzemeleri blender'dan geçir. Ardından favori termosuna koyup yanına al.***

2 "İŞ TEMPOSUNDAN SAĞLIKLI BESLENEMİYORUM Kİ!" ÖĞLE YEMEĞİ

Sevdiğin iki farklı yeşillikten 1-2 avuç kadarını iyice yıka ve salata kurutucusunda kurut. 5 çorba kaşığı haşlanmış nohut ya da yeşil mercimek, havuç/salatalık gibi daha uzun süre dayanacak sebzeler ve 50-60 gr sevdiğin bir peynirle karıştır. Sosu için 1 limon suyu, birer tutam tuz ve karabiber ile 1 tatlı kaşığı zeytinyağını küçük bir şişeye doldur. ***Tüm malzemeleri akşamdan bir kaba ya da cam bir kavanoza koy. Evden çıkmadan salata sosunu da yanına almayı unutma. Yemeden hemen önce sosu döktüğünde, salatanın tazeliği daha uzun süre korunacak.***

3 "ZAMANSIZLIKTAN ARA ÖĞÜN YAPAMADAN SPORA GİDİYORUM!" ATIŞTIRMALIĞI

10-12 tane kuru kayısı ya da hurma (veya yarı yarıya her ikisi), 50 gr file badem ya da fındık veya yer fıstığı, 3 çorba kaşığı yulaf ezmesi ve isteğe bağlı olarak tarçın. ***Tüm malzemeleri blender'dan geçir. Ardından karşımı elinle minik toplar hâline getir. Spor öncesi sade kahvenle iki tane yemek üzere kilitli buzdolabı poşetine koy ve çantana at.***

4 "EVE GELDİĞİMDE KOLUMU KALDIRACAK HÂLİM OLMUYOR!" AKŞAM YEMEĞİ

1'er adet kabak, patlıcan, soğan ve havuç, 1 diş sarımsak, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve 1 avuç kadar kıyma (90-100 gr). ***Kıymayı sarımsak ve soğanla kendi yağında pişir. Sebzeleri yuvarlak şekilde kes. Bir fırça ile üstlerine 1 tatlı kaşığı zeytinyağı sür ve tost makinesinde pişir. Sebzeleri tabağa al, ortasına sotelediğin kıymayı koy. Dilersen biraz maydanozla süsle.***

YEMEK FOTOĞRAFLARI: MELEK MERİÇ ERTÖR

Fabrika Ayarlarına Geri Dön

Her bir hatalı popüler diyet uygulamasının vücudunun çalışma sisteminde hasara neden olduğunu biliyor muydun? Hazırsan, fabrika ayarlarını nasıl bozduğuna ve bu ayarlara geri nasıl dönebileceğine bakalım.

Yazı: Uzm. Diyetisyen Şeyma Öztürk

Kilo problemini çözmek için son 10 yıldır denemediğin yöntem kalmadı değil mi? Belki de sorun, bu zamana kadar denediğin yöntemlerle birlikte aradığın "o" mucizeydi! Vücudunun çalışma sisteminde oluşturduğun hasarın pek çoğu akıllı telefonunda araştırdığın ve uyguladığın yöntemlerden kaynaklandı... Fakat çözümü, telefonunun "fabrika ayarlarına geri dön" tuşuna basmak kadar kolay olmadı!

Vücudun, her gün işleyen bir fabrika ve kendince kurduğu bir sistemi var. Sistemin dışına çıktığında ve işler olması gerektiği gibi gitmediğinde başta obezite, diyabet ve kalp hastalıkları olmak üzere pek çok hastalığın kendini göstermesi kaçınılmaz son. Bu hatalara birlikte bakalım:

HATA 1: Karbonhidratsız beslenmek.

Diyete başlayanların ilk cümlesi: "Ekmeği, makarnayı kestim..." Doğduğun andan itibaren aldığın anne sütünde dahi bulunan karbonhidratı beslenme programından çıkarmak doğru olsaydı, dünya üzerindeki en mucize besinin içeriğinde karbonhidrat olmazdı, değil mi?

Fabrika ayarlarına dön: Kaliteli karbonhidratları ihtiyacın olduğu kadar tüket. Tam tahıllı, çavdarlı

SHUTTERSTOCK

2017 Yapılacaklar Listesi

ekmeği sofrandan eksik etme. Makarna, bulgur, esmer pirinç gibi doğru karbonhidratlar ile beslenerek beyin hücrelerinin ihtiyacı olan doğru enerjiyi sağlarken, ruhunu da diyet depresyonundan koru.

HATA 2:
Proteinden zengin beslenmek.

Son 10 yılda dünyada protein tüketimi ile doğru orantılı olarak kolorektal kanser başta olmak üzere tüm kanser türlerindeki artış, aslında bir şeylerin yanlış gittiğinin habercisi.

Fabrika ayarlarına dön: Ana görevi doku ve hücrelerin onarılması olan proteinleri, beslenmende vücut ağırlığının her kilogramı için 0,8-1 gram aralığında tutman yeterli. Bu proteinin dağılımında ise kırmızı et maksimum haftada iki, üç kez olmalı. Diğer tercihlerin, ızgara olarak pişirilmiş tavuk, balık ve hindi eti gibi kaliteli protein kaynakları olsun.

HATA 3:
Tek çeşit beslenmek.

Büyüyen porsiyonlara rağmen çeşitliliğin azaldığı tabaklar görmek belki de en üzücü olanı... İnsanlar artık tabağına renk katmıyor ve tek tip besleniyor. Dünyanın en uzun yaşayan insanları günde 38 çeşit besinle beslenirken, sen maksimum beş, altı çeşitte kalıyorsun...

Fabrika ayarlarına dön: Kendine bir renk skalası oluştur. Haftalık alışveriş listeni planlarken bu renk skalasını takip ederek mutfağını da tabağını da renklendirmeyi unutma.

HATA 4:
Sebze ve meyve tüketiminde azalma.

Tarım hayatına geçişle birlikte insanoğlu, doğanın mucizesi olan sebze ve meyveleri keşfetti. Fakat ne yazık ki Sanayi Devrimi'nden itibaren yeni insan bu mucizelerin önemini unuttu... Sebze yemeyi sevmeyen bir toplum oluşurken, meyve yemenin de zararlı olduğuna inanmaya başladık...

Fabrika ayarlarına dön: Dünya Sağlık Örgütü'nün de önerdiği gibi günde beş ila sekiz porsiyonun altına düşmeden sebze ve meyve yemeye özen göster. Ana öğün tabaklarına mutlaka sebzeler eşlik etsin. Ara öğün veya kahvaltılarında da meyvelere yer aç.

HATA 5:
Uzun süre aç kalmak.

"Uzun süre aç kalarak zayıflamak", ne yazık ki vücudun fabrika ayarlarını en çok bozan hatalardan biri. Aç kaldığında bedenin daha hızlı kilo kaybeder; fakat bu kayıplar kas ve su kaybıdır. Yağ kaybı yok denecek kadar az olduğu için, kalitesiz kilo kaybı sebebiyle deforme olan cilt ve bozulan hormon döngüsü de beraberinde gelir.

Fabrika ayarlarına dön: İki saatten kısa ve dört saatten uzun süre aç kalma. Son dönemde yapılan bir çalışma, uzun süre aç kalan bireylerin açlık-tokluk merkezinin ana hormonları olan ghrelin ve leptinin işlevsel bozukluğunun ortaya çıktığını ve bireylerde karın yağlanmasının arttığını ortaya koydu. Nedeni ise basit: Aç kalan vücut strese girer ve açlığın peşinden yenen her besini yoksunluk duygusu ile depolar...

FABRİKA İÇECEĞİ

Bu sıcak içeceği en çok açlık hissettiğin bir ara öğününde veya yoğun günlerde sabah kahvaltısı yerine yudumlayabilirsin.

15 gr saf kakao (veya aynı miktarda yüzde 70 bitter çikolata)
200 ml badem sütü
25 gr yulaf ezmesi
35 gr muz
6 adet çiğ badem
1 çorba kaşığı kabak çekirdeği
20 ml soğuk su

1/ Bir kaba bitter çikolata veya kakao ve badem sütünü alıp, benmari usulü erit.
2/ Yulaf, muz, badem, kabak çekirdeği ve suyu ayrı bir kapta blender'dan geçir.
3/ Hazırladığın bu karışımın üzerine, sıcak olan çikolatalı badem sütlü karışımı kaşık yardımıyla karıştırarak ilave et ve afiyetle iç.

HATA 6:
Aşırı su içmek.

Su içmenin önemini vurgularken istenen, sukolik bireylerin ortaya çıkması değildi. Litrelerce su içerek kilo vereceğini düşünüyorsan, yorulan organlarına kulak vermeni tavsiye ederim. Çünkü günlük gereksiniminin çok üstünde su içtiğinde, böbreklerin süzme işlevini tam olarak yerine getiremiyor ve yorgun düşüyor. Aşırı su tüketiminden organ yetmezliğine uzanan vakaların olduğunu biliyor muydun?

Fabrika ayarlarına dön: Günlük gereksinimin olan kalori başına 1-1,5 ml su içmen yeterli. Örneğin günlük gereksinimin 2000 kaloriyse, iki-üç litre su içmelisin.

HATA 7:
Egzersiz çılgınlığı.

Egzersiz alarmlarının biri bitmeden öteki başlıyorsa, tehlike çanlarının sesini duyamayabilirsin. Fakat aşırı egzersizin birçok kişide sakatlanmalara neden olabildiği ve vücudun stres yükünü arttırdığı, bilim dünyasında uzun zamandır biliniyor.

Fabrika ayarlarına dön: Dünya Sağlık Örgütü'nün önerisi olan haftada minimum 150, maksimum 300 dakika kuralına uy. Hareket etmeyi alışkanlık hâline getir ve günde 10.000 adımın altına düşme. Her şeyin fazlası elbette ki zarar!

2017'de metabolizmanı yenilemek için hataları geride bırak, doğruları uygulamaya bak. Kendine saygı duy ve bedenine kulak ver. Değişim başlıyor! WH

2017'ye sayılı günler kala, en çok yapılan bu yedi hatayı hayatından çıkar ve 2017'de fabrika ayarlarına geri dönmek için aşağıdaki yedi maddelik yapılacaklar listesine hayatında yer aç:

1 Bedenine ve metabolizmana iyi bakmak için bundan böyle sadece doğru bilgiyi uygula.
2 Tartı ile ilişkini sınırlandır ve önemli olanın kendini değil, yediklerini tartmak olduğunu bil. Mutfak tartısı kullan.
3 Her yeni güne kahvaltı ederek başla.
4 İyi karbonhidratlara tabağında yer aç.
5 Protein gereksinimini bitkisel protein kaynakları ile çeşitlendirerek karşıla.
6 Günlük en az 10 çeşit besini diyetinde bulundur ve bunu başardıktan sonra sayıyı gitgide arttır.
7 Sınırsız kavramını hayatından çıkar. Limitin sen olduğunu bil ve dengede kal.

Uzman Diyetisyen Şeyma Öztürk
Haliç Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun. Formeo Beslenme Eğitimi ve Diyet Danışma Merkezi'nde Kilo Yönetim Diyetisyeni.

YATAKTA MUTLU BİR KADININ 100 SIRRI

Cinselliğin daha ateşli, tutkulu ve 'orgazmik' olabileceği konusunda hemfikiriz. Bu nedenle mevzu seks olunca arayışımız hiç bitmiyor. Asıl hedefimiz ise daha mutlu ve sağlıklı bir yaşam! Çünkü *Women's Health* olarak sağlıklı yaşamın bir parçasının da mutlu bir cinsel yaşam olduğunu çok iyi biliyoruz. Bu sayımızda, 99 sayıdan beri bu konuda önerdiğimiz her şeyi maddeler hâlinde özetledik. Listeden seçip hayatına geçireceğin her maddenin, seni daha fazla gülümseyen bir kadın yapacağına eminiz! (Hatta sadece okumanın bile.)

Derleyen: Pınar Şen

1 ONU DUŞA GÖTÜR
Islanmak ya da köpüklü olmak, daha önce bilmediğin erojen bölgelerini fark etmeni sağlayabilir. Sevgilinden sırtını ve omuzlarını bir süngerle yıkamasını iste. Ardından elleri göğüslerine ulaşsın ve oradan da aşağılara insin. Suyun ve duş jelinin verdiği his, süngerden sonra ellerinin çıplak olarak senin teninde dolaşması, alacağın zevki arttıracak.

2 ARZULANDIĞINI GÖR
Bir kadının seks sırasında aldığı zevkin bir bölümü de arzulandığını bilmekten gelir. Onun üzerine çıkabilir ve böylece seni ne kadar çok istediğini gözlerinde görebilirsin. Veya banyoda yüzün aynaya dönük olarak dur, o da senin arkana geçsin. Sen kendine dokunurken seni izlemesine de izin verebilirsin. Ona baktığında arzulandığını göreceksin ve bu da aldığın zevki arttıracak.

3 BAŞA DÖN VE YOĞUNLAŞ
Tahrik olduğun zaman beynin yeni deneyimlere açık hâle gelir. Normalde çekindiğin şeyleri denemek ise daha seksi gelmeye başlar. Eğer o boşaldıysa, ön sevişmeye geri dönebilir ve bu sırada bir seks oyuncağını da işe dâhil edebilirsin. Ya da ondan soğuk ve sıcak uyarıcılar (buz küpleri, ısıtıcı özellikli bir kayganlaştırıcı gibi) kullanmasını isteyebilirsin.

4 ADRENALİN ARTIŞI
Pencereler açıkken ya da arabadayken seks yapma fikri kulağına nasıl geliyor? Böyle bir değişiklik, orgazm için gerekli olan konsantrasyonu sağlayamayabilir. Ancak her an birinin sizi görebileceği korkusunun, ikinizin de aldığı zevki arttıracağı kesin. (Ve evet, böyle bir şeyin olmasını istemiyorsanız ekstra dikkatli olmakta fayda var!)

5

YARAMAZ MESAJLAR AT
Uyarılma zihinde başlıyor! Ona bir sonraki buluşmanızı düşünmesini sağlayacak yaramaz bir mesaj at. İster sadece emoji gönder, ister yapmak istediklerini daha açık bir dille ifade eden bir mesaj...

6 SOHBET ŞART DEĞİL
Seks sonrası sohbet için onu (ve kendini) zorlama. Bazen seks sadece sekstir. Değerlendirmek zorunda değiliz! Tıpkı onun yaptığı gibi yap. Güzel bir uykunun keyfini çıkar.

7 OKUMA ZAMANI
Erotik romanlar okumak, entelektüel kimliğin için utanç nedeni olmasın: Çünkü bu kitaplar fiziksel ve duygusal hisleri birleştirerek çiftlere yardımcı oluyor. Partnerine kitaptan beğendiğin bölümleri okuyabilirsin.

8 SESİNİ YÜKSELT
Seks sırasında çığlık atman partnerinin çok hoşuna gidecek. Fakat bu sadece onun için yapacağın bir şey değil. Tantra'ya göre vücutta yedi enerji merkezi (çakralar) var. Eğer yüksek sesler çıkarırsan enerjin yüksek merkezlere doğru çıkar, sessiz olursan enerji aşağıda kalır. Bizce bu duruma sessiz kalma.

9 SEKSİ KIYAFETLER GİY
Bunun için özel bir günü beklemene gerek yok. Aksine, onları normalde kullanmayacağın (ve partnerinin kullanacağını düşünmediği) bir anda ortaya çıkar ve giy. Böylelikle daha ilk saniyede onu şaşırtmış olacaksın.

10 AJANDANA KAYDET
Zannedilenin aksine seks günlerini önceden planlamak heyecanı öldürmüyor. Tarihleri önceden belirlemek o günü heyecanla beklemeni ve hazırlık yapmanı sağlıyor.

PARTNERİNDEN YATAKTA NE DUYDUĞUNDA TAHRİK OLURSUN?

MIRILTILAR VE ZEVK İFADELERİ

KADINLAR %52 — ERKEKLER %79

ŞEHVETLI KONUŞMALAR

KADINLAR %17 — ERKEKLER %18

DUYGUSAL KONUŞMALAR

KADINLAR %31 — ERKEKLER %3

11 BİR KADEH ŞARAP ALIR MISIN?
Bir araştırmaya göre kırmızı şarap içen kadınlar belirgin bir şekilde daha fazla cinsel isteğe ve kayganlaşma oranına sahip. İyi haber: Bu durum erkekler için de geçerli. Tabii sertleşme sorunu yaşamaması adına, bir-iki kadehle sınırlı kalmasında fayda var. (Aynı sınır senin için de geçerli.)

12 TELEFONUNDAN UZAKLAŞ
Seks öncesinde telefonunu sessiz moda alman, onun dikkat dağıtıcı özelliğini engellemen için yeterli değil. Çünkü telefonunu gördüğün anda beynin bütün sosyal çevren hakkında düşünmeye başlıyor. Telefonunu görmeyeceğin ve sesini duymayacağın bir yere kaldır.

13 FANTEZİLERE BAŞVUR
Zihninden "ayıp" şeyler geçirerek de sekse odaklanabilirsin. Seni her zaman uyarmayı başaran düşünceler, bir film şeridi gibi gözünün önünden geçsin. Bu fırsatı o sırada iş üstünde olan partnerin dışında birini düşünmek için de kullanabilirsin. Kendini suçlu hissetmene gerek yok! Önemli olan sonuç.

14 MEDİTASYON YAP
Meditasyon yapmayı alışkanlık hâline getir ve cinsel hayatının bundan kazanç sağlamasını zevkle seyret. Yapılan bir araştırmada, libidosu düşük olan kadınların sadece dört seans farkındalık (mindfulness) meditasyonuyla, uyarılma, kayganlaşma ve cinsel tatmin seviyesinde artış görülmüş. Üstelik bunun etkisi altı ay sürmüş.

15 DENEMEDEN ÖNCE KONUŞ
Onun da katılımcı olması gereken bir şey (mesela rol yapmak) denemek istiyorsan, kışkırtıcı kostümünü giymeden önce bundan ona bahset. Sana nasıl karşılık verdiğine bak ve ona göre harekete geç. Bu tür seks oyunları planlama ve karşılıklı istek gerektirir.

16 UYKUNU AL
Uyku azlığı sadece yorgunluk ve hastalıklara karşı savunmasız kalmakla sonuçlanmıyor, aynı zamanda libidonun da azalmasına neden oluyor.

17 EGZERSİZ YAP
Egzersiz yapmak için bir nedenin daha var. Kalp ritmini yükseltmen, cinsel organlarının uyarılmasını sağlayan kan akışında da iyileşmeye neden olacak. Günde 30 dakikalık bir yürüyüş ya da yoga, seks hayatında mükemmel bir değişime neden olabilir.

18 FASULYE MESELESİ...
Kuru fasulyenin seksi yok ettiğine dair bilimsel bir kanıt yok; ancak yarattığı sonuçlar seksten soğumana neden olabilir. Romantik bir gece planlıyorsan, gaz yapan yiyeceklerden uzak durmalısın. İlla yemek istiyorsan; fasulyeyi gazını almak için bir gece önceden ıslat, ertesi gün kaynat ve suyun üzerindeki köpükleri kaşık yardımıyla al.

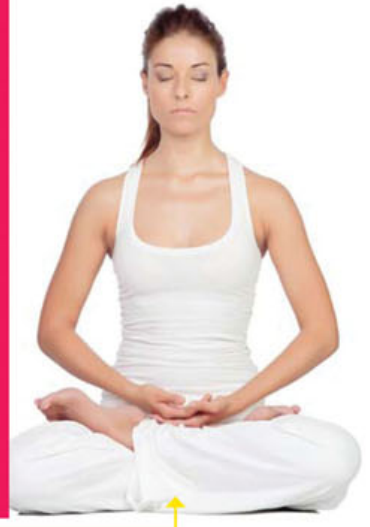
19 HÂLÂ SİGARA MI İÇİYORSUN?
Sigarayı hemen bırakman için bir neden daha: Kan akışına yaptığı olumsuz etki nedeniyle cinsel organlar ve kalp olumsuz etkileniyor. Nefesinin kötü kokması da cabası.

20 PARTNERİNİ YÖNLENDİR
Ön sevişme sırasında partnerinin elini tut ve parmaklarını en fazla tahrik olduğun bölgelerinde dolaştır. Yatakta ipleri bu şekilde eline almak, partnerine nelerden hoşlandığını göstermenin aşırı seksi bir yolu...

21 AROMA KAT
Öpüşmeden evvel nane aromalı bir dudak parlatıcısı sürersen, dokunma, tat alma ve koku duyularını uyarırsın. Mentol, sinir uçlarını harekete geçiriyor ve dudaklardan cinsel organlara doğru uyarıcı bir his gönderiyor.

22 YAVAŞÇA SOYUN
İlla striptiz yap demiyoruz (yaparsan ne âlâ!). Ama partnerinle birlikte aceleyle soyunmaktansa ön sevişme sırasında yavaş yavaş üzerindekileri çıkartmak işe daha çok heyecan katacaktır. Bu sırada konuşmayı ve fısıldamayı ihmal etme.

23 MASAJIN GÜCÜ
Zihnin bedenle tam anlamıyla buluşmasını sağlayan masaj sayesinde seksi yeniden keşfedebilirsin. Eğer partnerin ayaklarını oldukça seksi buluyorsa, onlarla ilgilenmesini sağla. Sıra ona geçtiğinde işi ağırdan al ve erojen bölgeleriyle tek tek ilgilen. Masaj yağlarının büyüleyici etkisinden faydalanmayı da unutma.



24 YASAK KOY
Bir haftayı hiç sevişmeden (belki sadece öpüşerek) geçirebilir misiniz? Bu tarz bir sınırlandırma, partnerini ve seni cinsel birleşme için kıvranır hâle getirebilir. Tıpkı biri sana pasta yeme dediği zaman olanlar gibi...

25 NET OL
İşe biraz heyecan katmak istediğin zaman utangaç olma. "Bunu yapmayı seviyorum" cümlesi, "Bunu yapmakla ilgili ne düşünüyorsun?" sorusundan çok daha iyidir.

26 SEKSİ HATIRLAT
Sevgilin bir dahaki sefere bir şeyler atıştırmak için buzdolabına doğru gittiğinde, ona canının başka bir şey istediğini hatırlat. Nasıl mı? Mesela buzdolabının üzerine yapıştırdığın "yapılacak işler listesi"ne, denemek istediğin bir seks pozisyonunu yazarak.

27 MEKÂN KONUSUNDA YARATICI OL
Yeni bir mekânın yabancı atmosferi ikinizin de duyularını harekete geçirir. Böylelikle sevişme moduna girmeniz birkaç saniyenizi alacak.

28
OYUNLAR OYNA
En seksi kıyafetini giy ve bir selfie çekip Snapchat'ten ona (dikkat: sadece ona!) yolla. Sonra birkaç küçük detayı değiştir (topuklu ayakkabını çıkar, farklı renk bir ruj sür, vs); ardından aynı poz ve çerçevede ikinci bir snap çek. İki resim arasındaki farkı bulmasını iste. Doğru bilirse evde onun için bir ödül olsun...

29 GECİKTİR
Birkaç küçük hareketle, partnerinin boşalmasını geciktirebilirsin. Boşalacağını hissettiği zaman hemen geri çekilsin. Sen de penis başının hemen altından başparmağın ve işaret parmağın ile kavrayıp sık; böylece gecikecektir.

30
OLUR ÖYLE ARADA
İlişkinin ortasında ereksiyonunu mu kaybediyor? Böyle bir durumda bunu kabullenip rahatlayın ve yakınlığınızı kaybetmeyin. Ona bütün vücuduna dokunacağını ve onu okşayacağını söyleyerek işe yarayabilir.

31 SABAH SEKSİ GÜZELDİR
Erkekler sabahları daha çabuk uyarılır ve sabah seksi hem ilişkiyi canlandırmak hem de güne iyi başlamak için harikadır. "Sabah ereksiyonu" denen şeyden dolayı partnerin, gün doğarken yapacağınız güzel bir seks seansına çoktan hazır olacak. Senin yapman gerekense, saatin alarmını 20 dk erkene kurmak.

32 YETENEKLERİNİ GELİŞTİR
Erkekler için oral sekste kötü tekniğin anlamı genelde çok hızlı ya da çok sert olmasıdır. Durum böyleyse partnerinden seni elleriyle yönlendirmesini isteyebilirsin.

33
TADINI KAÇIRMA
Sarımsak, soğan ve turpgillere ait sebzeler, Vajina tadının gariplesmesine de neden olur. Bu yiyecekleri yedikten sonra seks yapacaksan, hemen ardından meyve (özellikle ananas) ye.

34 KARMAŞIK SİNYALLER...
Bir ankette erkeklerin yüzde 63'ü oral seksten geri durma sebebinin karşı taraftan gelen "hayır, almayayım" sinyalleri olduğunu söylemiş. Eğer duş almaya fırsatının olmadığı bir anda onu geri çevirdiysen, partnerin oral seks istemediğin izlenimine kapılmış olabilir. Durum buysa, onu cesaretlendirecek şeyler söylemekten çekinme.

35 AKUPUNKTUR NOKTASINI BUL
Partnerinin duyarlılığını arttıracak akupunktur noktası neresi dersin? Ayak tabanının tam ortasındaki hafif çukur bölge. Ona oral seks uygularken bu bölgeye başparmağınla dokunabilir ve yapacağın baskı ile ona bütün bedeninde zevki yaşatabilirsin.

36 KONUŞAMIYORSAN, ONU KONUŞTUR
Seksi konuşmalar konusunda utangaç mısın? Onun daha çok konuşmasını arzu ediyorsan, onu kendine çekerek fısıltıyla sana ne yapmak istediğini sor. Ve hiçbir detayı atlamamasını iste.

37 DOĞRU ZAMANI BEKLE
Seks hayatınızla ilgili bazı konuların konuşulması gerektiğini düşüyorsan, bunu konuşmak için prezervatifi taktığın anı bekleme. Uygun bir zaman ve ortamda, iğneleyici bir ses tonuyla değil, güven verici bir ses tonuyla konuş. Örneğin izlediğiniz bir dizide karakterlerin ilişkileri hakkında konuştuğu sırada bunu dile getirebilirsin.

38 FARKLI DİLLER
Erkekler ve kadınların duymak istediği sözcükler birbirinden çok farklı. Kadınlar erotik hikâyeler ve konuşmalardan etkilenir. Erkekler ise daha görsel bir dil ve net konuşmaları tahrik edici bulur. Bu nedenle sen onu sevdiğini fısıldarken, o senin göğüslerine bayıldığını söyleyebilir. Buna şaşırma.

39 DOMİNE EDİL
Bazı kadınlar, kontrolü tamamen partnerine bırakmayı oldukça tahrik edici bulur. (Aklına hemen *Grinin Elli Tonu*'nun geldiğini biliyoruz.) Sekste pasif ve hükmedilen taraf olmanın aşağılanma ile bir ilgisi yok. Endişelerini bir kenara bırakıp, böyle bir fantezin varsa hayata geçir.

40 VİDEO ÇEKİN
2012'de yapılan bir araştırma, kadınların yüzde 28'inin partneriyle birlikte seks videosu çektiğini gösterirken, bu rakam 2014 yılında yüzde 52'ye çıkmış. Güvenlik endişen varsa, izledikten sonra sil (ve en doğrusu, güvenlik endişesi duyduğun biriyle bunu deneme).

46 KAYGANLAŞTIR

Oral seks sırasında bir eline kayganlaştırıcı sür. Partnerinin penisinin alt kısmını bu elinle kavra. Böylelikle iki farklı etkiyi bir arada hissetmesini sağlayabilirsin.

41 BİRLİKTE ANTRENMAN YAPIN

Partnerinle birlikte egzersiz yaptığında egzersizin etkileri artıyor. Birlikte bisiklet sürdükten ya da koştuktan sonra ona sarıldığında, kan akışınız da artmış olduğu için ateşli dakikalar sizi bekliyor olacak. Dahası, kan akışının ve kalp hızının yüksek olduğu bu zamanda vücudunun uyanması, hatta vajinanın kayganlaşması bile daha kolay oluyor.

42 DOMİNE ET
Yatakta emir vermeyi ve "emredersiniz" diye karşılık almayı hayal ediyorsan, bu konudan partnerine bahset. İşe biraz ip ve kelepçe de karıştırabilirsiniz. Ancak kilitli kelepçeleri polis memurlarına bırakmanızı ve cırt cırtlı bir kelepçe kullanmanızı tavsiye ediyoruz.

43 ÖPÜŞME FASLINI UZAT
Dudaklarında parmak uçlarında olduğundan 100 adet daha fazla sinir ucu olduğunu biliyor muydun? Üstelik genital bölgeler bile bu kadar duyarlı değil. Öpüşme faslını uzatmak, bütün ilişkiden aldığın zevki arttırır.

44 MISIR PATLAT
Ne ilgisi var diyorsan şunu dinle: Birlikte film izlerken patlamış mısır yemek sadece eğlenceli olmakla kalmıyor; patlamış mısırın kokusu esrarengiz bir biçimde cinsel isteği de arttırıyor. Araştırmalara göre bu koku, penisteki kan akışını yüzde dokuz oranında arttırıyormuş.

45 LİBİDON GENÇ KALSIN

Yaşın ilerledikçe libidon da bundan etkilenir. Fındık ve Hindistan cevizi yağı gibi sağlıklı yağlar ve protein tüketmen, kan şekerini ve ruh hâlini dengede tutabilir. (Hindistan cevizi yağını ayrıca kayganlaştırıcı olarak kullanabileceğini de belirtelim.)

47 BİRAZ ACI İYİDİR
Acı biberde bulunan kapsaisin maddesinin yarattığı terleme, ürperme, hızlı kalp ritmi ve kızarmış yanaklar, aynen tahrik olduğunda yaşadıklarına benzer. İşte bu nedenle yemeklerine biraz acı biber eklemelisin.

48 ANLATMA, GÖSTER
Bir çalışmaya göre seks, özür dilemek veya minnet anlamına geldiğinde kadınlar için daha ateşli oluyor. Haksız olduğun tartışmalarınızdan sonra seks ile özür dileyebilirsin. Ancak büyük tartışmalarda bu yönteme başvurmanı önermiyoruz.

49 ORAL SEKSİ BÖLME
Kadınlar genelde partnerinin yorulduğunu veya sıkıldığını düşünerek onu durdurmak istiyor. Onun çok uzun süredir aşağıda olduğunu düşünüp kendini suçlu hissetmeye başladığında şunu hatırla: Erkekler zaten canları istemediğinde yapmayı bırakır.

50 KAHVE ETKİSİ...
Araştırmalara göre kahve, cinsel organlara kan akışını hızlandırarak libidoyu tetikliyor ve sevişme isteğini arttırıyor.

51 ISLAK ISLAK
Buz küpleri kullanmak sana çok seksi geliyorsa şunu dinle: Kayganlaştırıcıyı birbirinizin karın, sırt ve bacak bölgelerine sürün. Kayganlaştırıcı, seni ıslatıp üşüten buz küplerinin aksine vücut ısına uyum sağlar. Böylece doğrudan birleşme aşamasına geçebilirsiniz.

52 MÜZİKLE HAVAYA GİR
Seks isteği duymuyor olsan bile, seksi bir müzik listesi kolayca havaya girmeni sağlayabilir. Örneğin, Band of Horses şarkıları gibi yumuşak bir ritimle başla, ardından Calexico gibi daha seksi bir türe geç. Finali Portishead şarkıları gibi daha ritmik bir müzikle yapabilirsin.

53 LİBİDON NEREYE GİTTİ?
Libidosu düşük kadınların yüzde 90'ı, buna neyin sebep olduğunu bilmiyor. İlk olarak doktorunla konuş. Basit bir kan testi ile düşük hormon seviyesi ya da diğer sağlık sorunlarının etkisi olup olmadığı saptanabilir. Bir problem yoksa, şunu dene: En seksi iç çamaşırlarını giyip onu koluna tak ve şehirden uzaklaşıp bir otele gidin. Tatildeyken seks hayatın yeniden canlanıyorsa, problem günlük hayatın stresi –örneğin çok fazla ev işi yapmak- olabilir.

54 ATEŞLİ FOTOĞRAFLAR

Ne kadar ateşli bir çift olduğunuzu hatırlatacak fotoğraflarınızı seç ve duvara as. Sevgilinle sıcak anlarınıza ait birkaç fotoğrafınızı büyütüp çerçeveletebilirsin. İstersen tek bir çerçeve içine kolaj da yapabilirsin.

YATAK ODANI CANLANDIR...

Yatak odan dışarıdan bakıldığında son derece masum görünürken içeri girdiğinde soyunma isteği duymadan uzun süre kalamayacağın kadar heyecan vermeli. İşte bunun için yapman gerekenler:

55 DAĞINIKLIĞA SON VER

Eğer odandaki eşyalar dağınık olursa, kendini adeta savaş alanında hissedersin. Bilgisayarın, elbiselerin ya da dikkatini dağıtabilecek herhangi bir şey yatağının üzerinde durmamalı. Seks için en az bedenin kadar ortam da müsait olmalı.

56 LOŞ BİR ORTAM

Fazla aydınlık bir odada Shakira bile çarşafların altına gizlenmek ister. Yatak odandaki aydınlatmayı bir ışık varyatörü (dimmer) ile yap. Gerektiğinde kısıp loş bir ortam yaratabilirsin. Renkli ampullerden de yararlanabilirsin: Pembe renk ampüller çıplak teni pürüzsüz gösterir. Amber ise tahrik edicidir.

57 YATAĞIN YANINA AYNA YERLEŞTİR

Böylece kendini gerçek bir yıldız gibi hissedeceksin. Uzmanlar kendi çıplak ve uyarılmış bedenini görmenin, kadınlarda cinsel güdüyü tetiklediğini belirtiyor. Ayaklı bir ayna, yatak odan için yapabileceğin en iyi yatırım.

58 ÇİÇEKLERDEN YARARLAN

Sevgilinin getirdiği gülleri yatak odandaki bir vazoya koy. Güller, ruh hâlini iyileştirici bir kimyasal olan feniletilamin yayar. Yatakta daha yaratıcı olmak istiyorsan, etrafta taze lavanta veya müge çiçeği olsun. Hem göz alıcı bir dekor oluşturur, hem de tatlı kokuları sayesinde tahrik olmayı kızlandırırlar.

59 YATAK ÖRTÜLERİNİ DEĞİŞTİR

Yorgan, yastık ve yatak örtülerini seçerken sadece rahatlığını değil, ateşli geceleri de hesaba kat. Kadife ve saten gibi şık kumaşlar; koyu kırmızı gibi yoğun renkler duyuları uyarır ve dokunduğunda kendini iyi hissettirir.

60 MUMLARI YAK

Yatak odanda görsel etkiyi arttırmak için yere büyük boy kütük mumlar koy. Böylece seksi gölgeler elde edebilirsin. Narenciye kokulu mumlar kullan. Bir araştırmaya göre, portakal kokusu penise giden kan akışını yüzde 20 oranında arttırıyor.

61 PORTAKAL RENGİ DUVARLAR

Yatak odanda bolca haraket istiyorsan, duvarlarını da portakal rengine boyamalısın. Bu enerji veren renk, kullandığın kırmızı tekstillerle birleştiğinde seksi bir etki yaratır. Bu rengin yorucu olabileceğini düşünüyorsan, sadece yatağının dayalı olduğu duvarı boya.

KENDİNİ TANI

Sağlıklı ve mutlu bir cinsel yaşam için önce kendi bedenini tanıman gerekiyor. Seni neyin, neden heyecanlandırdığını bilmek, harika bir seks yaşamının kapısını açan anahtardır. Mastürbasyon önemlidir çünkü aldığın zevkle ilgili kontrolün sende olmasını sağlar. Ayrıca, partnerinle birlikte rahatlıkla orgazm olmanın yolu da kendi üzerinde yapacağın çalışmalardan geçiyor!

62 UYGUN ZAMANI BUL
Tabii ki televizyon izlerken reklam aralarında bile mastürbasyon yapabilirsin ama yine de kendine özel bir zaman ayırmaya çalış. Örneğin yoga dersinden çıktıktan sonra eve gider gitmez kendinle ilgilenebilirsin. Düzenli nefes alıp vermek ve yoga pozlarının sağladığı kan dolaşımı sayesinde işler daha kolay olacak.

63 HAVAYA GİR
Kendini biraz havaya sokmandan zarar gelmez. Hafif bir müzik aç ve mumları yak. Eğer seviyorsan biraz porno izlemek de işe yarar. Ardından gözlerini kapat ve kendini fantezilerinin kollarına bırak.

64 FANTEZİLERİNE ENGEL KOYMA
Onları dilediğin kadar derinleştirebilirsin. Hatta son derece acayip şeyler bile olabilir. Kendini asla yargılama; herhangi bir şeyi/birisini düşünmek ya da düşünmemek için kendini zorlama. Düşüncelerine engel koymamalısın.

65 ELLERİNİ KULLAN
Vibratörü bir kenara bırak (sonsuza dek değil, sadece birkaç dakikalığına). Çünkü kendini tatmin etme yeteneğini geliştirebilmek için öncelikle işe zihninden başlaman gerekiyor. Ayrıca hızı, yönü ve baskıyı en iyi ellerinle kontrol edebilirsin.

66 VİBRATÖRDEN YARDIM AL
Senin için hangisinin ideal olduğunu denemeden bilemezsin. Biz yine de birkaç öneride bulunalım: Yeni başlıyorsan parmak vibratör de denilen mini boyları, klitoral uyarılmayı seviyorsan masaj yapanları, daha derin uyarılmaktan zevk alıyorsan G noktası vibratörlerini tercih edebilirsin.

67

TİTREŞİMİ BİRLİKTE DENEYİN
Onu sadece kendine saklama! Erkeklerin yüzde 25'i seks sırasında vibratör kullanımına sıcak bakıyor (ki bunlar sadece itiraf edenler). Partnerin içine girdiği esnada klitorisinin üzerinde bir vibratör kullanarak, ikinizin de daha çok zevk almasını sağlayabilirsin.

68 SU SPORLARINA ŞANS VER
Kadınların yüzde 65'i bu iş için duş başlığını kullanıyor. Suyun direkt vajinanın içine değil, dış kenarlarına gelmesine dikkat ederek deneyebilirsin.

69 PORNO İZLE
Kadınların yüzde 37'si mastürbasyon yaparken porno izlediğini söylüyor. Peki, diğerleri bunu neden denemiyor? Ön yargıları bir tarafa bırak; porno sadece erkekler için değildir. Hangi türünü sevdiğini de ancak deneyerek bulabilirsin.

70 ONUNLA YKEN YAP
Tek başına yaptığın gibi, seks sırasında partnerinin karşısına geçerek mastürbasyon yapmayı dene. Kendini rahat hissettiğin sürece, bunu yaparken partnerinin seni izlemesi muhteşem olabilir. Erkeklerin görselliğe olan düşkünlüğünü de hesaba katarsak...

71 OLMUYORSA BIRAK
Mastürbasyon yaparken işleri yoluna koymak için en az 10 dakikaya ihtiyacın var. Fakat 30 dakikadan fazla sürdüğünde de kendini tahriş edebilirsin. Eğer orgazma ulaşamıyorsan (bunun birçok nedeni olabilir) kendini zorlama ve daha sonra dene.

72 ENDİŞE ETME
Kendinle biraz "fazla" mı zaman geçiriyorsun? Unutma ki, kendine zevk vermek için işlerinden geri kalmadığın veya yemek yemeyi unutmadığın sürece "fazla" diye bir şey yok. Keyfine bak.

ORGAZMA GİDEN YOL...

Her kadın orgazm olabilir! Bu yolda önüne çıkan engelleri aşmak (ve çok daha iyilerini yaşamak) için yapabileceğin şeyler var.

73 SÜREÇTEN KEYİF AL

Her defasında orgazm olmak harika olurdu ama gerçek dünyada bunun her zaman mümkün olmadığını kabul et. Unutma ki orgazma ulaşmak için rahat olman gerekiyor ve bu konuyu kafana taktığın sürece şansın düşüyor. Seksin harika olabilmesi için her defasında zirve yapmak gerekmediğini unutma.

74 ZAMAN VER

Eğer bir kadın her defasında 10 dakika ya da daha az sürede, çaba göstermeksizin doruğa ulaşabilseydi, her şey daha kolay olurdu. Maalesef gerçek bu değil. Orgazm, zihinsel yoğunlaşma ve zaman (genellikle en az 20 dakika) gerektirir. Partnerin ön sevişmeyi hızlı geçiyorsa bunu ona anlatmalısın.

75 BEDENİNİ SEV

Seks sırasında bir erkeğin dikkatini dağıtan şey genelde performans endişesiyken, bir kadın nasıl göründüğünü düşünüp strese girmeye yatkındır. Şunu unutma: Eğer partnerin o sırada oradaysa, bil ki senin bedenini beğeniyor.

76 NEFES AL

Zevkin doruğundayken nefesini tutman doğal. Ancak derin nefesler alıp verdiğinde daha çok zevk aldığını göreceksin. Mastürbasyon sırasında bunun pratiğini yapabilirsin.

77 MİSYONERİ YÖNET

Partnerin üzerindeyken yeterince becerikli değilse, kalçasını tutarak hızını ve derinliğini kendin belirleyebilirsin. Özellikle daha derin penetrasyon veya klitoral uyarılma istiyorsan, ellerini kullanman işe yarayacak.

78 UZAT BACAKLARINI

Misyoner pozisyonunda bacaklarını düzleştirip kapatırsan daha çok zevk alabilirsin. Çünkü bu şekilde sürtünme oranını arttırmış olursun.

79 KEGEL EGZERSİZİ YAP

Pubokoksigeal (PC) kasını (idrar akışını durdurmak için kullandığın kas) yavaş ve derin bir ritimle sık ve bırak. Bu egzersizi ne kadar çok yaparsan, kasını o kadar güçlendirirsin. Seks sırasında yapman, orgazmın daha uzun sürmesini ve daha etkili olmasını sağlayacak. Üstelik partnerin de bundan çok zevk alacak.

80 BİLDİĞİN YOLDAN ŞAŞMA

Karmaşık pozisyonları, yeni şeyler denemeye meraklı olduğunuz geniş zamanlara sakla. (Sabah uyanır uyanmaz değil.) Bunun yerine uyandığında, partnerinle kaşık pozisyonuna geç (arkanı dönerek ona yaslan). Köpek stili oldukça derin bir temas sağlayarak ikinizi de ışık hızında orgazma ulaştırabilir. Klitoral uyarılma içinse misyoner pozisyonu mükemmel bir seçim.

81

GÖĞÜSLERİNİ SEV

Seks sırasında göğüslerine dokunman (ya da bunu partnerinin yapması) aldığın zevki arttıracaktır. Yapılan bir araştırmada, göğüs uçları ve klitoral uyarılma arasında nörolojik bir bağlantı olduğu görülmüş. Her iki bölgenin birlikte uyarılması ise orgazma ulaşma şansını yükseltiyor.

82 TAMAMEN SOYUNMA

Giysilerini üzerinde bırakmak, orgazma odaklanmaktan uzaklaşmanı sağlar ve olayı tamamen ön sevişme gibi görmene yardımcı olur. Üzerinde kıyafetin varken ona sürtündüğünde, kıyafetinin ve sürtünmenin yarattığı basınç klitorisini uyarır ve ritmin senin kontrolünde olmasını sağlar.

83 ONU AŞAĞIYA YÖNLENDİR

Partnerin bazen o kadar sonuç odaklı olur ki, klitoral uyarılmanın senin için ne kadar önemli ve gerekli olduğunu unutabilir. Eğer aşağıya yöneldiğinde orada uzun süre takılmıyorsa, ona bu şekilde yaşadığın orgazmın diğerine kıyasla çok daha yoğun olduğunu ve bunu yaşamak istediğini söyleyebilirsin.

84

ONUN GPS'İ OL

Sana oral seks yaparken pek de iyi değil mi? Onun elini al ve diliyle yapmasını istediğin her şeyi parmak uçlarını kullanarak göster.

85 KENDİNE YARDIM ET

Seks sırasında ellerinle yapabileceğin en iyi şey klitorisini uyarmak. Ne yazık ki birçok seks pozisyonunda klitoris az seviyede uyarılabiliyor. Misyoner, köpek stili ya da üstte olduğun pozisyonlarda, ellerini kullanarak klitorisini uyarma şansın daha fazla.

86 ÇORAP GİY

Kulağa seksi gelmediğinin farkındayız! Ama araştırmalar öyle demiyor. Yapılan bir araştırmada, çorap giymenin kendini daha sıcak ve güvende hissetmeni sağladığı bulunmuş. Bu sayede panik, korku, anksiyete gibi hisleri kontrol eden amigdala ve prefrontal korteks yatışıyor ve orgazm olman kolaylaşıyor. Özellikle bu kış günlerinde denemeye değer.

87 FAZLA ALKOLDEN UZAK DUR

Fazla alkol tüketimi "inorgasmia" adı verilen ve orgazm olamamak anlamına gelen bir durum yaratabiliyor. Kronik alkol bağımlılığı, alkol bırakılsa bile uzun vadede cinsel performans düşüklüğüne neden oluyor.

88 AVANTAJLI BAŞLANGIÇ

İlişkiye girmeden bir süre önce seni tahrik eden ufak detayları düşünmen (bir şarkı, koku ya da hatıra), yatakta daha iyi vakit geçirmen için güzel bir hazırlık olabilir. Unutma, orgazm beyinde başlar. Düşüncelerin hormonlarını harekete geçirir ve vulvaya kan akışı hızlanır; böylece daha hassas olur ve seks yapmaya hazır hâle gelirsin.

89 SICAK BİR BANYO...

Bol köpüklü bir banyo, seni dış dünyaya kapatır. Gürültü, iş, sorumluluklar geride kalır. Cinsel heyecan duyabilmen için öncelikle kafanı boşaltman gerek. Sıcak su kan akışını hızlandırarak derinin altındaki sinir uçlarını uyarır, otomatik olarak kayganlaşmanı sağlar ve sana yardımcı olur.

90 EŞ ZAMANLI ORGAZM

Eş zamanlı orgazmın en önemli parçası, sen zirvenin eşiğine gelene kadar onun kendini tutması. "Yavaş ve derin" tekniği büyük finali geciktirmeye yardımcı olabilir. İçine girmeyip sadece hafif baskı yaptığı zaman, klitorisin çevresindeki bölge hassaslaşır (aynı zamanda onun vitesi düşer). Derine girdiğinde ise penis başı uyarılır ve zevk alma süren uzamış olur.

91 KAHKAHA AT

Gülmek seni rahatlatır, stresini azaltır ve gardını indirmeni sağlar. Böylece orgazm şansın artar. Kısacası, seks öncesi yatakta birlikte maymunluklar yapmak hiç de kötü bir fikir değil.

92 SİHİRLİ BÖLGE

Kuyruksokumu bölgesi, genital bölgeyle bağlantılı sinir uçları ile doludur. Partnerin buraya dokunduğunda daha çok kayganlaşır ve daha yoğun orgazm yaşarsın. Bu akupunktur etkisini doğru şekilde harekete geçirmek için, partnerin senin üzerindeyken karın üstü yatmayı dene. Partnerin de ellerinin yan tarafları ile omurgan boyunca hafif basınçlar uygulayabilir.

93

SENİ ISITMASINI İSTE

Gerçekten çok yorgun olduğun bir anda sevgilin sevişmek için ısrar ederse, yapabileceğin iki şey var: Onu kibar ama kesin bir dille reddetmek veya seksin sana iyi gelebileceğini düşünüp ona karşılık vermek. Seni hazır hâle getirmek için tek yapması gereken şey, anahtarını (dilini) seni ısıtacak olan noktada biraz çalıştırmak. 10 ya da 15 dakika içinde kilit açılacaktır!

94 İLAÇLARA DİKKAT

Orgazm olmakta zorlanıyorsan, kullandığın ilaçları kontrol etmende fayda var. Bazı antidepresanlar ve diğer reçeteli ilaçlar orgazm olma şansını azaltabilir. Eğer bu tarz bir sorunun varsa doktorunla konuş. Sana ilaçsız bir tedavi ya da cinsel hayatını etkilemeyecek ilaçlar önerebilir.

95 GERÇEKTEN HİSSEDENE KADAR ROL YAP

Kötü giden seksi sonlandırmak için orgazm taklidi yapmayı önermiyoruz. Ancak bazen rol yapmak gerçek bir orgazmı tetikleyebilir. En son yaşadığın orgazmı düşün. Belki tam olarak öyle hissetmeyeceksin ama en azından gidiş yolundan puan alabilirsin.

96 POZİSYON DEĞİŞTİR

Yapılan bir araştırmada, seks sırasında beş farklı pozisyon deneyen ya da farklı şekillerde uyarılan kadınların, akıl uçuran bir orgazm yaşama şansının yüzde 89 olduğu ortaya çıkmış. Rakamlar yalan söylemez!

97 NE YAPIYORSAN DEVAM ET

Pozisyon değiştirmek işe yarıyor olsa da, aldığın zevk yoğunlaştığı anda partnerinin pozisyon değiştirmesine izin verme ve aynen devam etmesini söyle.

98 FARKLI ORGAZMLAR

Orgazm olmak için mutlaka cinsel birleşme yaşaman gerekmiyor. Sadece göğüs uçlarının uyarılmasıyla bile orgazm olabilirsin çünkü salgılanan oksitosinle vajinal kasılmalar ve genital bölgeye kan akışı artar. Hatta erotik düşünceler ve derin nefeslerle de orgazm olman mümkün.

99 KAYGANLAŞTIRICI KULLAN

Neredeyse tüm kadınlar zaman zaman kayganlaştırıcıya ihtiyaç duyar. Önerimiz su bazlı olanlar. Çok az bir miktarı bile acı verici sürtünmeleri azaltarak daha çok zevk almanı sağlayacak.

100 KENDİN OL

Tüyoların hepsini aldın, bazılarını denemek için can attığına eminiz. Ancak unutma: Seks iki kişi arasında oynanan bir oyun. Ve gün sonunda önemli olan senin ve partnerinin ne istediği. Bu da yalnızca ikinizin karar verebileceği bir şey. Yeni deneyimlere açık ol ancak sana zevk vermeyen veya herhangi bir nedenle istemediğin bir şeyi yapmamakta özgür olduğunu unutma. WH

DAHA DİK VE SELÜLİTSİZ POPO

Yeni nesil BTL X Wave cihazı, ameliyatsız popo dikleştirme ve selülit giderme yanında bölgesel yağlanma ve elastikiyet kaybına da çözüm getiriyor. Medikal Estetik Doktoru Hilal Koral, bizleri bu konu hakkında bilgilendiriyor.

Medikal Estetik Doktoru Hilal Koral

Asırlardır kadınları daha dişi, seksi ve çekici kılan en önemli sembollerden biri; kalkık, dışa bombeli, selülitsiz sıkı bir kalçadır. Birçok kadının böyle bir sorunu olmayabilir ama her yıl binlerce kadının "Brezilya poposu" yaptırmak için bıçak altına yattığını, on binlercesinin de kalçasına dolgu maddeleri enjekte ettirdiğini düşünürsek, sanırım ne demek istediğimi anlamış olacaksınız.

Aşırı kilo alıp-verme sonucunda bazı kişilerde popo düşer, kalça ve bacak içinde sarkmalar görülebilir. Bir de genetik olarak poponuz düşük olabilir tabii... Yerçekimini de unutmamak lazım. Yerçekimine, genetiğe ve hangi sebebe bağlı olursa olsun; popo düşüklüğüne ve selülite, ameliyatsız ve yan etkisiz yöntemlerle savaş açıyoruz.

Olaya biraz bilimsel bakalım: Kadın vücudunda genetik olarak 21 milyon, erkek vücudunda ise 18 milyon yağ hücresi vardır. Ayrıca kadın bedeninde lenfatik dolaşım daha yavaştır. Lenfatik akımda da en önemli unsurlardan biri olan kas dokusu ve hareketi kadınlarda daha azdır. Tüm bu özellikler kadınlarda yağ dokusunun daha fazla ve hızlı artmasına, portakal kabuğu görünümündeki selülite neden olur. Bir de hormonal değişiklikleri ve menopozu, kolay kilo alıp-vermeleri düşünürsek; bölgesel yağlanma, sarkma ve selülit görülebilir.

ACISIZ VE AĞRISIZ

Dünyada ilk uygulaması ünlü şarkıcı Madonna üzerinde yapılan bu yöntemin popülerliği hızla arttı. BTL X Wave, şok ses dalgaları üreten ve bu ses dalgaları ile tüm dokularda titreşim yaparak etkileşim yapan bir cihazdır. Bu cihaz, dokuya güçlü şok ses dalgaları göndererek portakal kabuğu görüntüsüne yol açan fibröz septaları parçalar, lenfatik drenajı arttırır. Aynı zamanda da yağ hücrelerinin kırılmasına neden olur. Yani X Wave uygulaması ile pek çok sorun aynı seansta çözüme kavuşabilir.

Ağrısız ve acısız bir yöntemde, haftada iki kez olmak üzere toplamda altı seans yeterlidir. İlk seanstan itibaren de değişiklikler hissedilebilir. Bu cihazda dikkat çekici bir özellik de popo dikleştirme uygulamasının olmasıdır. Termal cihazlar, popodaki yağı homojen azaltamaz ve çökmeler oluşturabilir. Yeni nesil shock wave sistemi olan bu cihaz, basen ve kalça bölgesine uygulanabildiği gibi aynı zamanda popo üzerine uygulanarak, popo dikleştirme protokolü ile farklılık yaratmıştır.

Popo ve bacaklardaki uygulamaların yanı sıra, gebelik ve doğum sonrası -kilo kaybı sonrası- oluşan çatlak ve elastikiyet kaybı ile karın-bel bölgesindeki kalıplaşmış yağ depolarının yok olmasında da etkilidir.

Biz kadınlar için güzelleşme ve daima güzel görünme arzusu, yüzyıllardır değişmeyen bir gerçektir ve içgüdüseldir. Bakımlı, daha seksi ve güzel bir bedene sahip olmak için olumsuz değişiklikleri düzeltmek ve yapılanı korumak bu yüzden çok önemlidir.

Tek amacımız, sadece tartıda gördüğümüz ideal kiloya ulaşmak olmamalı. Giydiğimiz kıyafetlerin yakışması ve plajda rahatça dolaşabilmek, kendimize güveni ve hayat motivasyonumuzu arttırır. İstediğimiz şekilde bir bedene sahip olmak ise artık hayal değil. Tüm güzellikler sizlerle olsun.

www.btlaesthetics.com
www.popodiklestirme.com

BTL AESTHETICS BTL X-WAVE™
KORALKLİNİK

Amacın spora başlamak ya da kaldığın yerden devam etmek mi? Yoksa hayallerinde kendini hep beş kilo daha ince mi görüyorsun? Hayatın birçok alanında yapmak istediğin çok şey var ama hep bir "engel" mi var? İtiraf sırası sende: Aslında her şeyi biliyor ama bir türlü harekete geçemiyorsun. Öyleyse elini uzat; sana yardım etmek için burdayız. İşte 100 sayının en etkili motivasyon ipuçları...

Derleyen: Sibel Yeşilçay

EN ETKİLİ 100 MOTİVASYON İPUCU

İtiraf ediyoruz; seni motive etmek için varız!

SIFIRDAN BAŞLAMAK İÇİN...

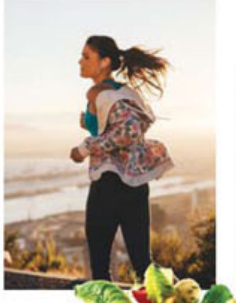
1 Başlangıç için bir tarih belirle ve planını uygulamaya koymak için kendini birkaç gün öncesinden hazırla. Önüne çıkabilecek engellere karşı hazırlıklı olmalısın. Bunu, diyete başlamadan önce canının her istediğini yemek gibi algılama. Hazırlık derken, ihtiyacın olabilecek her şey için alışverişe çıkmak, hayatının diğer alanlarını buna uygun düzenlemek ve psikolojik olarak hazır olmaktan bahsediyoruz.

2 **Büyük ve gerçekçi olmayan amaçlar yerine küçük hedefler belirle. Onlara ulaşmak, seni daha sıkı çalışmaya motive eder. Evet, küçük adımlarla başlamaktan bahsediyoruz! Bir şeyleri değiştirmen gerektiğinde, uzun vadedeki başarını garanti altına almak istiyorsan küçük adımlarla yola koyulmalısın. Düzenli olarak yapılan küçük aktiviteler, kendini geliştirmene yardım eder. Uzun bir koşu için buna ihtiyacın var!**

3 Yemek günlüğü tut. Sadece ne zaman ve ne yediğini değil, o sırada ne hissettiğini de yaz. Böylece seni yemeye teşvik eden duyguları daha iyi anlayacaksın. Bir de normal günlük tut. Duygularını yazıya dökmek iyi gelecektir. Böylece modunu düşüren her şeyi daha iyi bilecek ve gardını alabileceksin.

4 Ne istediğini bilmiyor musun? Bütün olay, seni neyin harekete geçireceği, gerçekten hoşlandığın şeyin ne olduğu ile ilgili. Olabildiğince çok derse katıl, farklı koşu yolları ve egzersiz makineleri dene. Kendine uygun bir ya da iki aktivite mutlaka bulacaksın. Başlangıç olarak egzersize ayırdığın saatleri bu tür denemelerle geçir. Yaptığın egzersizi seversen, ona yatırım yapman da kolaylaşır.

5 **Bir seferde en fazla üç veya beş hedefin olsun. Bundan daha fazlasına yoğunlaşmak seni yorar ve psikolojik olarak yıpratır. Her şeyi birden istemek yerine isteklerini sıraya koy ve en önemlisinden başla.**



6 Hedef belirsizliği, büyük motivasyon hatalarından biridir. "Elimden gelenin en iyisini yapacağım" bir hedef değil! Kendine böyle sözler verirsen, işleri çoğu kez sürüncemede bırakır ve kendini hayal kırıklığına uğratırsın. Belirsizlik yaratmak yerine, kendine net, ulaşılabilir ve çabalamanı sağlayacak hedefler belirle. Belirlenmiş hedefler dikkatini yoğunlaştırmana yardım eder. Ortada bir eylem planı ve belirlenmiş bir zaman olursa, daha az erteleme eğiliminde olursun.

7 **Hiçbir şey, 'kaldır poponu!' lafını dar ve yeni bir spor kıyafetin içindeki görünüşün kadar iyi söyleyemez. Henüz onu giyemiyorsan, başarının ödülü olarak şimdiden satın almaya ve kendine hediye etmeye ne dersin? Şimdilik onu paketle ve dolaba kaldır. O paketi açmak ve o kıyafeti giymek için daha çok çalışacaksın.**

8 Uzmanlar, glikozun beyin aktivitelerini beslediğini söylüyor. İşte bu nedenle, glikoz seviyesinin düşük olduğu açlık, yorgunluk ve stres durumlarında, arzuladığın (ve arzulamaman gereken) herhangi bir şeye karşı koyma direncin de düşük olur. Proteinden zengin fakat küçük öğünlerle beslenmek (günde beş ya da altı kez), seni gün boyunca irade sahibi yapar.

9 **Müziğin gücünü hafife alma. Olumlu mesaj veren şarkılar dinlemek, zorlandığın noktalarda sana hem fiziksel hem de zihinsel güç verebilir. Hedefini desteklemek için listene dilediğin kadar şarkı ekleyebilirsin. Yavaşlamaya başladığını hissettiğin anda müziğin sesini yükselt.**

10 Gününün tamamını alışveriş merkezinde geçirmiş olabilirsin ve bu bir egzersiz sayılır. Kanıt ister misin? Kendine bir akıllı saat ya da aktivite takip bilekliği al. Bu tam ihtiyacın olan şey ve iyi bir yatırım! Kullanmaya başladığında, sadece gün içinde ordan oraya giderek bile ne kadar çok adım attığına şaşıracaksın. Hareket etmeyi alışkanlık hâline getirdikten sonra, egzersiz sırasında harcadığın kaloriyi takip etmek sana ekstra motivasyon sağlayacak.

11 Bazen en zor olan kapıdan çıkabilmektir. O günkü planında 30 dakika koşmak var ve canın yürümek bile istemiyor mu? Kendine sadece beş dakikalığına dışarı çıkacağını söyle. Hareket etmeye başladıktan sonra muhtemelen süreyi uzatacaksın. Dışarı çıkabilmiş olmak bile iyi hissetmeni sağlayacak.

12 **Buzdolabına o pastayı yemeni engelleyecek bir not ya da kilo almadan önceki günlerinden kalma bir fotoğrafını yapıştır. Çok klasik görünse de bu taktik pek çok kişide işe yarıyor.**

13

Kadınların yüzde 80'i, yanında bir arkadaşı olduğunda egzersiz yapmaktan daha çok hoşlandığını söylüyor. Seni motive eden biriyle egzersiz yaparsan çok daha başarılı olabilir ve bunu sürdürebilirsin. En yakın arkadaşınla birbirinize mesaj atarak haberleşin ve sabah spor salonunda buluşmak üzere sözleşin. Seni yarı yolda bırakmayacağına emin olduğun bir arkadaşınla birlikte, egzersiz alışkanlığını daha rahat kazanırsın.

14 Egzersizine destek veren kişinin mutlaka seninle birlikte spora gelmesi gerekmiyor. Bir yarışın bitiş çizgisinde seni bekleyen bir arkadaş, aile üyesi ya da özel biri varsa hedefine daha çok asılırsın. Zaferini biriyle paylaştığında ve o coşkuyla seni desteklediğinde, çalışmalarına verdiğin değer artar ve onun için daha çok yatırım yapabilirsin. Araştırmalara göre başka bir insanın coşkulu desteği, insanların kendini değerli hissetmesine yardımcı oluyor.

15 **Kendine sosyal medyada destek grubu yarat. Bu grup hiç tanımadığın takipçilerinden de oluşabilir, yakın arkadaşlarından da. Bir yazışma grubu, Instagram ya da Snapchat hesabı seni yoluna devam etmek için motive edecektir. Neler başardığını birileriyle paylaştığında (bir zamanlar hayalin olan) bu başarı kimliğinin bir parçası hâline gelecek ve yola devam etmeni sağlayacak.**

16 Eğer ertesi gününün telaşlı geçeceğini biliyorsan, bir önceki akşamdan sağlıklı yemeklerini hazırla ve eve döndükten sonra pizza siparişi vermekten kurtul. Tabii sonrasında kendini kötü hissetmekten de!

17 **Çok az şey yeni egzersiz kıyafetleri kadar motive edici olabilir: Spora giderken en sevdiğin renklerde giyin. Ayakkabın çok rahat olsun. Böylece tamamen eğlenmenin tadını çıkartabilirsin. İşte bu nedenle hemen spor kıyafetlerini elden geçir: Sevmediklerinden kurtul, en sevdiğin ve rahat ettiğin modellere yatırım yap.**

18 Hazırlık, motivasyonun anahtarıdır. Sabah uyandığında kesinlikle tekrar uyumak

isteyeceğini biliyorsan, kalkıp egzersiz yapmak için her şeyin önceden hazır olsun: Egzersiz kıyafetlerin, (sonrasında işe gideceksen) günlük giysin, yanına alacağın egzersiz sonrası atıştırmalıkların, su şişen, yedek ayakkabıların... Spor çantan hazır olduğunda, sana sadece onu alıp evden çıkmak kalıyor. Artık egzersiz yapmanı hiçbir şey engelleyemez!

19 **Hiç vaktinin olmaması, motivasyonunun düşmesi için bir neden değil. Sabah kalkınca ya da yatağa gitmeden önce sadece beş, 10 dakika bile vaktin varsa, o vakti etkili birkaç egzersizle değerlendirebilirsin. Başta iyi hissetmesen bile bunu yap; devam etmek isteyeceksin.**

20
Her gün egzersiz yapmak için bir neden aramalısın. Görüntünden mutlu olmak, sağlıklı hissetmek, iş stresini yenmek gibi. Ancak bir nedenin olduğunda egzersiz alışkanlık hâline gelir.

21 **Cumartesi başla! Ya da perşembe olsun. Ama kesinlikle pazartesi değil. Yapılan araştırmalar, bir alanda kendimizi kontrol etmeye çabaladığımızda diğer alanlardaki kontrolümüzü sürdürmekte zorlandığımızı gösteriyor. Hazırda bir adet pazartesi sendromu varken, bir de diyete başlama ya da spor salonuna ilk kez gitme stresini neden üstleniyorsun ki?**

22 Mükemmel olmayı unut. Amacın ister kilo vermek, ister karın kasları yapmak ya da maraton koşmak olsun. Bu süreçte mükemmel olman gerekmiyor, istikrarlı ol yeter. Zor zamanlar yaşayabilirsin. Bunun geçici olduğunu ve yola devam etmen gerektiğini hatırla.

23 **Takıntılı bir şekilde sürekli aynaya bakmak yerine, haftada bir defa her şeyin yolunda olup olmadığını kontrol et. Karnının bir fotoğrafını çekebilir, mezurayla bel ve kalça ölçünü alıp kayıt edebilir ya da çok istiyorsan tartılabilirsin, ama bunu sadece haftada bir kez yap.**

24 Spor salonundaki herkesten daha kalın bacakların olduğunu düşünürken stresini atman çok zordur. Spor psikologları, farkında olmadan kendi kendine yaptığın, yenilgiyi kabul eden ya da olumsuz konuşmaların hedefine ulaşmanı engelleyeceğini söylüyor. Eleştirel düşünceler zamanla motivasyonunu düşürür.

25 **Evde yemek yapmak, dışarıdan bir şeyler almaktan daima daha sağlıklıdır. Bunun için ihtiyacın olan motivasyon ise, mutfak gereçlerine yapacağın yatırımda gizli. Çok işlevli basit mutfak gereçlerine ve hoşuna giden birkaç yemek kitabına sahip olursan, yemek yapmayı daha fazla sevebilirsin.**

KALDIĞIN YERDEN DEVAM ETMEK İÇİN...

26 *Planların herhangi bir sebeple kesintiye uğradığında, "Allah kahretsin artık çok geç" duygusuyla dolu olabilirsin. Şunu unutma: Her ne olduysa oldu ve geride kaldı. Şimdi daha fazla gecikmeden spor salonuna / diyet programına geri dönmelisin çünkü bir kilo vermek beş kilo vermekten daha kolay.*

27 **Eğer yanlış şekilde motive olduysan, enerjin bir süre sonra kaybolacaktır. Örneğin bir diyet programının başındayken bir sebeple (bikini, düğün vb.) incelmeyi istiyor ama egzersiz yapmayı o kadar istemiyorsundur. Motivasyon dış etkenlerden kaynaklanmamalı, hedeflediğin şeyi sadece kendin için yapmalısın.**

28 Doğum yapmış, büyük bir travma atlatmış ya da hayatında çok farklı konularla ilgilenmek zorunda kalmış olabilirsin. Koşullar bazı şeyleri değiştirmiş olsa bile, sen hâlâ aynı sensin. Eski vücudunu geri kazanmanın anahtarı ise, aldığın kaloriyi azaltacak, enerji seviyeni yükseltecek ve seni gerçekten tok tutacak bir beslenme planı. O planı derhal oluştur ve mümkünse bunun için bir uzmandan yardım al.

29 **Sakatlanma nedeniyle egzersize ara verdiysen, kendine acımaktan vazgeç. Sakatlanma gibi bir olay karşısında pozitif olmak zor olabilir ama gerçekten işe yarar. Tekrar başlama noktasında gergin olman çok normal. Doktorun sana egzersiz yapabilirsin dediyse ona güvenebilirsin.**

30 **Şu kaçınılmaz: Egzersize birkaç ay (ya da yıl!) ara verdiysen, vücudun tekrar esnemeye başlayıncaya kadar biraz ağrı çekeceksin ve oflayıp puflayacaksın. Fakat fitness geçmişin varsa, yaşadığın acı biraz daha idare edilir düzeyde olacak. Kaslarının da bir hafızası olduğunu unutma. Alın terinle oluşturduğun yatırım, yani beynindeki kardiyo ve ağırlık çalışmalarının "kopyaları" hızlı şekilde toparlanmana yardım edecek.**

31 Gününü planla. Gün içinde yapacağın en önemli işleri planladığında çok daha iyi odaklanır ve verimli olursun. Böylece işleri (son anda yetiştirmeye çalışmaya oranla) daha hızlı halledersin. Öncelikler arasında neler olduğunu en iyi bilen kişi sensin! Plan yapmak için akıllı telefonundan ve bunun için geliştirilmiş mobil uygulamalardan yardım alabilirsin.

32 **Birçok insan egzersizini günlük programına uydurabilmek için sabah saatlerini tercih eder. Sabah erken kalkabilenlerden değilsen, alarmını her gün biraz daha erkene kur. Bu, vücut saatini yeniden düzenlemeni sağlar. Eğer akşamları spor salonuna gitmeyi seviyorsan (ya da buna mecbursan), işten çıkmadan önce üzerini değiştirerek kendini motive et.**

33 Çok yorgun olduğun sabahlarda kendini aşırı zorlamak iyi bir fikir değil. Yeterince uykunu alamadığında tabii ki sabah uyanamazsın ve ayakların geri geri gider. Diyet yapanlar üzerinde yapılan bir araştırmada, uykusuz kalanların, uykusunu almış olanlara göre daha az yağ ve daha fazla kas kitlesi kaybettiği saptanmış. Dahası, çok bitkin hâlde egzersiz yapmak, doğru formda hareket etmeni zorlaştırır ve sakatlık riskini de arttırır. Böyle günlerde kendine mola ver ve o gün mutlaka erken yat. Ertesi sabah çok daha iyi hissedeceksin.

34 *Motivasyonun kesintiye uğradığında dışarıdan seni teşvik edecek yollar bul. Bu tür teşvikler bazı kişiler üzerinde büyü etkisi yapabiliyor. ("Bir ay boyunca haftada beş gün koşmayı başarırsam yeni bir çanta alacağım" gibi.) Ancak davranış ekonomistleri madalyonun diğer yüzünün (kaçırılmış bir egzersiz seansı için para cezasının) daha etkili olabildiğini söylüyor. İnsanlar para söz konusu olduğunda, kendi iradesiyle yaptığı çalışmaya kıyasla iki kat fazla çalışıyor. Bir yere gönülsüzce para vermek etkili olabilir.*

35 Beyninin seninle oynadığı oyunların üstesinden gelmek için, hedefine ulaşmadan önce de kendini sık sık ödüllendirmelisin. Bir aylık bir hedefte, kendine haftalık ödüller ver.

36 **Sağlıklı yemek tarifleri araştır, evde yapabileceğin pratik ve güzel yemekler listesi hazırla. Böylece evde daha çok yemek yapar ve sağlıklı beslenirsin. Bazen yemek pişirmeye üşenmenin tek nedeni ne pişireceğini bilmemendir.**

37 Bir yarışa kayıt yaptır. Sonra da katılacağını sosyal medyada duyur, iş arkadaşlarına ve aile üyelerine söyle. Önündeki hedefi başkaları da bildiğinde seni motive edeceklerdir.

38 Değişim bir süreçtir, olay değildir. Zaman alır ve arada kötü günler de geçirirsin. Böyle zamanlarda derin bir nefes al ve uzun vadede değişmek istediğini hatırla. Eğer kendinde yeterince güç bulamıyorsan, bu durumu basit bir yorgunluk gibi gör ve üzerinde durma. Yarına odaklan. Zamanla bütün hedeflerine ulaşacak gücü kendinde bulacaksın.

39 Bilimsel çalışmalar, bir aktiviteyi düşünürken de yaparken de beynin kendi içinde aynı bölümleri çalıştırdığını gösteriyor. Beden enerjin düşmeye başladığında kendini enerjik olarak imgele. Mesela bir sonraki toplantında iyi bir sunum yaptığını, bir saat boyunca power yoga çalıştığını ya da oldukça yoğun bir ofis işinin üstesinden geldiğini düşün.

40 Hayatında bazı şeyleri başarabilmek için bazı şeylerden vazgeçmen gerekebilir. Örneğin evinin her daim tertemiz olması senin için gerçekten çok mu önemli? Spor salonunda harcayabileceğin değerli vaktini fotoğraf çerçevelerini parlatarak geçirmeyi bırak.

41 İrade kavramını bir şeyden mahrum olmak olarak algılıyorsan, temeldeki sorunun bu olabilir. Kendini kontrol etmeye çalıştığın düşüncesi elbette seni motive eder; ama bunu bir çeşit baskı olarak görürsen motivasyonunu kaybedersin. Tatlılardan uzak durmak mı istiyorsun? Onları mutfak dolaplarında bulundurup yememeye çalışmak yerine, eve almayıp sadece dışarı çıktığında yemek için kendine izin verebilirsin.

42 İşleri daha sonraya bırakma isteği duyduğunda, senin için neyin önemli olduğunu hatırla. Kendine hemen bir yapılacaklar listesi hazırla ve görebileceğin bir yere koy. Listenin en üstüne de hedefini yaz. Bu hedefe ulaşmak için listendekileri yapmak istiyor musun, yoksa istemiyor musun?

43

Daracık jean'lere girmeye çalışmak motive edici olabilir ama aynı oranda sinir bozucu olma ihtimali yüksek. Dolabında kilolu günlerinden kalma bir pantolonunu sakla ve vazgeçmeyi düşündüğünde onu giy. Ne kadar yol aldığını görecek ve kesinlikle devam etmek isteyeceksin.

44 Yüksek kalorili yiyeceklerin çekiciliğine kapılmak bir anlığına motive edebilir ama ne yazık ki bu etki çok kısa sürer. (Evet, pişmanlık.) Kendine sadece bir süreliğine ara verdiğini söyle. Bunları tamamen hayatından çıkardığını düşündüğünde, yasaklar hep daha çekici olacak. Yasak koymak yerine ertele. Yine sevdiğin, seni mutlu eden ve rahatlatan daha sağlıklı yiyeceklerin olduğu bir alışveriş listesi hazırla.

45 Yeniden spor salonuna döneceksen, bir grup dersine katılarak dön. Grup egzersiz sınıfları seni zorlar. Orada sessiz bir yarış vardır. Ders sonrası her zamankinden daha fazla çalışmaya karar verme ihtimalin yüksek.

46 Canın bazen biraz yaramazlık yapmak isteyebilir. (Haftalık ödüller zaten bunun için var!) Ama henüz bir gün önce zaten kendini ödüllendirdiysen orada dur. Bu durumda hemen yakın bir arkadaşını aramayı deneyebilirsin. Sevdiğimiz kişilerin sesini duymak daha iyi hissetmemizi sağlar ve duygusal yeme alışkanlığından uzaklaştırabilir.

47 Kış koşulları motivasyonunu yerle bir edebilir. Koşu yolun 10 cm kalınlığında karla kaplandığında, yataktan çıkmak istemeyebilirsin. Koşu bandı ne güne duruyor? Bir araştırmaya göre, kapalı alanda yapılan 60 dakikalık kardiyo egzersizi, mevsime bağlı duygusal rahatsızlıklar için uygulanan ışık tedavileri kadar faydalı. Motivasyonunu yükseltmenin sırrı sadece hareket etmeye devam etmek.

48 Egzersizlerini değiştir, böylece aynı şeyleri yapmaktan kaynaklanan sıkıntıyı ve "plato" denen problemi ortadan kaldırırsın. Yeni bir egzersiz planına başlamak motivasyonunu canlı tutar ve vücudunu zorlar.

49 Ayaklarını sürüyerek spor yaptığın günlerde pozitif düşünmeyi dene. Egzersizin seni nasıl daha iyi hissettirdiğine odaklan (o anda hiç de öyle hissetmiyor olsan bile). Zamanla düşündüğün gibi hissetmeye ve egzersize daha az direnç göstermeye başlarsın.

50 İyi bir motivasyon kaynağı bul. Şimdiye dek buldukların işe yaramadıyda, demek ki sana göre değillerdi. Hiç kimse tembel değildir, sadece motivasyonu eksiktir. Biri bize "Define buldum, küreğini kap gel" dese, yerimizden ok gibi fırlarız öyle değil mi?

HAYALLERİNE ULAŞMAK İÇİN...

51 Bir değişime karar vermeden önce, değişim konusunda ciddi olarak düşünmen gerekiyor. Bu aşamadayken, değişimin eksilerine göre ağır basan artıları üzerine yoğunlaşmak yardımcı olabilir. Evet, bazı şeylerle vedalaşacaksın. Fakat hayatında istemediğin fazlalıklarla ya da olumsuzluklarla vedalaşmak çok daha tatmin edici olacak. Artıların eksilerden fazla olduğunu gördüğün zaman muhtemelen eski alışkanlığını bırakacak ve ona artık değer vermeyeceksin.

52 Kendine bir mantra bul. Bir mantra yardımıyla motivasyonunu yükseltebilir ve amacına daha kolay ulaşabilirsin. Kendini iyi hissetmek için devamlı tekrarlayacağın bu sözcükleri, egzersiz hedefini yansıtacak şekilde seç. Bunu egzersiz yaparken de, zorlandığın anlarda da tekrarlayabilirsin.

53 Diyelim ki bir maratona katılmak için kayıt yaptırdın. Görev duygunu arttırmak için bunu bir sosyal sorumluluk ile birleştirebilirsin. Bir amaç için koşmak hem kendini daha iyi hissetmeni sağlayacak, hem de bir destek planının parçası olmak başarısız olma ihtimalini azaltacak.

54 Batı Virginia'daki Wheeling Jesuit Üniversitesi'nden araştırmacılar, nane kokusunun motivasyonu arttırma gücü olduğunu bulmuş. Nane çayı içebilir, naneli dudak balmı ve el losyonu kullanabilirsin.

55 Kulağa basit gelebilir, ancak işe giderken izlediğin yolu ya da her gün yediklerini değiştirmek gibi küçük şeyler bile, risk, değişim ya da bilinmezliğe karşı olan toleransını güçlendirir. Yeni deneyimler, risk alma sürecine kendini alıştırmanın bir yoludur. Endişeli olduğun bir konuyla ilgili küçük adımlar atarak işe başla.

56 İrade gücünü test etme. Yoluna arzulayacağın şeylerin çıkmasını istemiyorsan, yolunu değiştirmelisin. Sabah işe giderken önünden geçtiğin fast-food dükkânı oradan kalkmayacağına göre, sen kendine başka bir rota çiz.

57 Başarman gereken bir iş mi var? Bunun için bütün gün deliler gibi çalışmak zorunda değilsin. İş dışındaki hobiler ve meraklar da aynı amaca hizmet eder. Buna "yaratıcı telafi" deniyor. Hobilerin canlandırıcı etkisi vardır çünkü sadece kendin için bir şey yaptığını hissedersin. Sana çekici gelen uğraşları düşün: Yemek pişirmek, yazmak, resim yapmak... Ve her hafta en az bir ya da iki saatini bu işlere ayır.

58 Etrafında dengeli bir yaşam süren arkadaşlarının olması iyidir. Onların bakış açılarından faydalanırsın. Hayatında işleri yoluna koyamadığın zaman, başarabilen birinden ilham almayı dene.

59 Ciddi oranda kilo vermek istiyorsan ya da maraton koşmayı hedefliyorsan, bunun çok uzun bir süreç olduğunu kabul etmelisin. Kısa dönemde yapılan hiçbir şey kalıcı değildir; dahası, maraton gibi bir hedefte kısa sürede başarı ummak sakatlanmaya zemin hazırlar.

60 Sonrasında kız arkadaşlarınla eğlenmek için dışarı çıkacağını bilirsen, zorlu egzersizlerini cumartesi gününe saklayabilirsin. Bazen en güzel motivasyon, sonrasında yapacağın şey olabilir!

61 Kendini yorgun ve isteksiz hissetmen, her zaman motivasyonunun düşük olduğunu göstermez. Antrenmanın senin için fazla yoğun olduğunu da gösterebilir. Vücudunun kuvvetlenmesini bekleyerek geçici bir süre bazı egzersizleri programından çıkartabilirsin.

62 Özellikle egzersiz yaptığın günlerde yeterli kalori almaya dikkat et. Kendine tam anlamıyla dinleneceğin günler bırak. Kendine bu şansı vermez ve vücuduna aşırı yüklenirsen, ciddi boyutta performans düşüklüğü ve motivasyon eksikliği kaçınılmaz olur.

63 Seni sabote eden şey stres seviyense, sakız çiğnemeyi dene. Sakız çiğnemek vücutta serotonin salgılanmasını tetikleyerek stresini azaltır. Serotoninin yüksek seviyede olması, diyetini (ve niyetini!) bozma hatasına düşmene engel olur.

64 Hayalin 42 kilometreyi geride bırakabilmek mi? Koşu antrenmanlarını, koşu öncesi ve sonrası sağlık durumunu, hatta ne yiyip içtiğini ve neler hissettiğini bir deftere not almaya ya da tabletine / telefonuna kaydetmeye başla. Belirli aralıklarla neler yaptığına göz at. Bu, gelişimini görmek ve yoluna devam etmek için harika bir yoldur.

65 Başarıyı resmet. Yapılan bir araştırmaya göre atletler başarıya odaklandığını hayal ediyor ve en iyi performansı elde etmek için ihtiyaç duyduğu zihinsel gücü böyle toparlıyor. Yolun ortasında enerjin azalıyorsa, koşmaya başlamadan önce kendini yokuşları aşarken ya da bitiş çizgisini göğüslerken hayal et.

66 Devam et! Spor salonuna gidemediğinde ya da dışarıda koşamayacağın kadar kötü bir hava olduğunda ne yapacağına dair kafanda bir planın olsun. (Evet, sabah uyanıp "hava berbat, çıkamam" dediğin günlerden bahsediyoruz!) Eğer planın olmazsa, yatağa geri dönüp uyumaya devam etmenin an meselesi olduğunu sen de biliyorsun.

67 Hayalini ailen ve arkadaşlarınla paylaş. Bu durum kendini hassas hissetmene neden olabilir ama sorumluluğunu da arttırır. Hayalinin peşinden gitmek için aktif adımlar atmaya daha yatkın hâle gelirsin. Ayrıca en yakınındakiler gerçekten en yakınınsa, bir destek mekanizması oluşturdun demektir. Eğer değillerse, yeni arkadaşlar edin.

68 Hayal etmekle ilgili en önemli şey, hayatını hareketlendirecek olması! Artık bir amacın ve verdiğin sözlerin var. Onları bozmaya cesaret edemezsin, değil mi?

72 Yapman gereken uzun sürecek bir iş varsa onu küçük parçalara böl. Örneğin eğer amacın maddi durumunu düzeltmekse, bu yolda atman gereken her küçük adımı yaz (daha düşük faizli bir kredi kartı için bankayla görüşmek, borçlarını hemen ödemek için bir plan yapmak gibi).

69 *Tazelen. Hayaline her gün aynı heyecanla sarılman mümkün olmayabilir. Sıkılmamak için örneğin sağlıklı yaşam bloglarını okuyup yeni fikirler edin. Ya da sen böyle bir blog yazmaya başla.*

70 Kötü hissettiğin günlerde masaj yaptır. Araştırmacılar, dokunmanın inanılmaz bir etkisi olduğunu söylüyor. Hem de sadece fiziksel ya da ruhsal rahatlamadan bahsetmiyoruz: Masaj yoluyla sinir alıcıların uyarıldığı zaman kalp atışların yavaşlar, dikkatin artar ve sonrasında hayallerine yeniden odaklanırsın.

73 Kendini disiplin altına alamıyorsan uzmanlardan yardım al. Alanında başarılı danışmanlardan yardım almak motivasyonunu yüksek tutar. Bu bir beslenme uzmanı da olabilir, kişisel eğitmen de, psikolog ya da yaşam koçu da...

74 Hayaline bir proje gibi yaklaş! Örneğin *Women's Health*'in sana ilham veren yazı ve fotoğraflarını kesip dosyala, internetten bulduğun yazıları derle, kendine bir egzersiz/diyet günlüğü tut ve gelişimini adım adım takip et.

75 Bağlantıda ol: Sana benzer bir hedefi olan, kendine yakın bulduğun kişilerin sosyal medya hesaplarını takip edebilir, kendi gelişimini de takipçilerinle adım adım paylaşabilirsin.

71 Ertelediklerinin bir listesini yap, sonra da hemen en basitinden yapmaya başla. Kendin için yaptıkların, ruhsal enerjini arttıracaktır. Bunları yaptıkça daha iyi hissedecek ve daha fazlasını yapmak isteyeceksin.

DAHA MUTLU BİR SEN İÇİN...

76 **Mutluluğun bir parça çikolatada gizli olduğunu mu düşünüyorsun? O hâlde onu ye! Dozunda olan kaçamaklar ruhuna ve bedenine iyi gelir. Abartmadan (çikolata derken 100 gramlık bir paketten bahset-miyoruz) kaçamak yapanlar daha mutlu ve rahat kilo veriyor.**

77 Düzenli ol. Ofis masanı, çekmecelerini düzenlediğinde, hayatını da düzenlemek için kendine bilinçaltı bir telkin vermiş olursun. Stres genelde aşırı yorgunluktan ve işlerin kontrolden çıkmasından kaynaklanır. Ve masan fırtınadan çıkmış kadar dağınıksa, her şey daha da kötüleşir.

78 **Aslında birçok karar, bir türlü rahatlayamadığımız için başarısız oluyor. Stresli olduğumuzda çok daha savunmasız oluyoruz. Duygusal açlık hissediyor ve yiyoruz. Canımız istemiyor ve spora gitmiyoruz. Bazen de strese yol açan bir hayat değişikliği bizi o kadar meşgul ediyor ki, egzersiz yaptığımız günler uzak bir hatıra oluveriyor. Stresten kurtulmak kolay iş değildir. Ama biraz yavaşlamayı, kendi önceliklerini belirlemeyi ve rahatlamayı öğrenebilirsin.**

79 Erken saatlerde yapacağın meditasyon seni rahatlatır ve zihinsel kargaşayı hafifletir. Sabah meditasyonu zihnini açar; böylece daha iyi yoğunlaşıp işlerini daha çabuk bitirebilirsin. Yani zaman kaybetmekten ziyade zaman kazanırsın.

80 **İyi uyu. Çok geç saate kadar ayakta kaldığında ertesi gün hâlsiz hisseder ve daha fazla yersin. Uykunu yeterince aldığında daha iyi hisseder ve daha doğru beslenirsin. Hayatındaki her şeyi yoluna koymak için kendinde güç bulursun.**

81 **Uyku öncesinde aklına takılan durumları (işle ya da başka şeylerle ilgili) başucuna koyduğun bir günlüğe yazarak, ertesi gün halletmek üzere bir kenara kaldır. Böylece zihnin uyku öncesi rahatlama evresine daha çabuk geçebilir.**

82 Her şeyi birden yapmaya çalışma! Beynimiz bilgisayara benzer: Eğer aynı anda çok fazla pencere açık olursa bütün sistem yavaşlar. Sonuçta ya her şeyi eksik yaparsın ya da bir yerlerde hata yapıp baştan başlamak zorunda kalırsın.

83 **İş çıkışında eğlen! Mesai bitiminde eğlenceli bir şeyler yapman, dengeni korumanın yollarından biridir. İlgilendiğin bir şeyler mutlaka vardır; yoga veya modern dans gibi. Bir kursa yazılabilirsin. Ofisten bir arkadaşına sana katılmak isteyip istemeyeceğini sor. Eğer katılırsa, gitmek için daha çok motive olursun.**

84 *Sıkışık ajandana tekrar göz at. Pek gerekli olmayan ve çok fazla zamanını alan aktiviteleri programından çıkar. Yapılacaklar listende ufak rötuşlar yaparsan hayatının kontrolünü biraz daha eline almış olursun. İnan ki, yüksek stresin getirdiğinden çok daha fazla coşku hissedeceksin.*

85 Öğle yemeği molası ver. Çok basit gibi görünebilir fakat araştırmalar pek çok çalışanın öğle yemeğini masasında yediğini ortaya koyuyor. Oysa yemek yerken internette gezinmeye bir ara vermenin sağlığına da faydası var. Öğle yemeği için sana verilen zamanda biraz yürüyüş yaparsan, kan akışın düzene girer ve enerjini yeniden toparlarsın.

86 **Sınırlarını belirle: Eğer eve gittikten sonra bile her dakika e-postalarını kontrol ediyor ya da telefonunu sabaha dek açık bırakıyorsan bunu yapmaya hemen son ver. Eve iş taşırsan, gün boyunca yaşadığın stresi akşama da taşırsın. 7/24 ulaşılabilen biri olmaya karşı koy. Bunun yerine, hangi saatler arasında ulaşılabilir olduğunu belirle ve buna bağlı kal.**

87 Kahvaltıyı sakın atlama. Kahvaltı yapmadığın gün vücudun onu aç bırakacağını düşünüp korumaya geçebilir. Uyanınca öncelikle güzel bir kahvaltı yap. Çok yoğunsan, geceden bir sandviç hazırlayıp sabah yanına alabilirsin. Çok yoğun bir günde bile diyetine veya yediklerine dikkat etmeye devam etmek senin elinde.

88 **Kötü zamanlara iyi tarafından bak: Bütçen cilt bakımı yaptırmaya yetmiyor diye üzülmek yerine, yapabileceğin şeylere odaklan. Senin elinde olan şeyler de var. Yapabileceklerinin bir listesini yap ve zayıf anlarında bu listeye bak.**

89 Günde birkaç dakikanı ayırıp seni gülümseten şeyleri düşün. Evet, kulağa biraz kişisel gelişim kitaplarındaki cümleler gibi geliyor. Ancak işe yarıyor: Hayatındaki hangi şeyler için minnettar olduğunu düşündüğünde, mutlu olmanda önemli rol oynayan küçük şeyleri gözden kaçırdığını göreceksin.

90 **Başarılarından gurur duy ve anlamlı bir şey yaptığını hisset. Neye dikkat ettiğin, mutluluğun konusunda önemli bir rol oynuyor. Eğer fark edersen, büyük resimde ışıklı noktaların yanı sıra hedeflerinle bağdaşmayan karanlık köşeler de göreceksin. Onları, varmak istediğin yere gidebilmek için yolunu değiştirme fırsatı olarak değerlendir.**

91 Yapılacaklar listeni yeniden ele al. Kimse sana fazladan çalıştığın ve uyumadığın saatler için madalya vermeyecek. Asıl dinlendiğin ve kendine zaman ayırdığın zaman kendinle gurur duymalısın. Belki bu, arkadaşlarına övünerek anlatabileceğin bir şey olmaz ama enerjini geri kazandığın zaman her şey değişir.

92 **Güven arttırıcı, pozitif kişilerle vakit geçir. Psikologlar, görüntünle ilgili olarak olumsuz düşüncelere sahip olmanın (özellikle de bu düşünceler sürekli yinelendiğinde) öz güven eksikliğine neden olduğunu ve kötü bir vücut algısı yarattığını söylüyor.**

93 Duygusal yönün ağır basıyorsa, yaradılış biçiminin avantajını kullan ve kendini kötü hissettiğin zamanlarda yaşam enerjisi yüksek bir akıl hocasıyla sohbet et. Biraz motivasyon, geçici bile olsa herkese iyi gelir. Hassas ruhlarda ise uzun bir dönem idare edebilir!

94 **Güneş vitamini olarak bilinen ve tüm uzmanlar tarafından tavsiye edilen D vitamininin, ruhsal sağlığında önemli bir yeri var. Mevsime bağlı duygusal rahatsızlık yaşayan kadınlarda bu vitamin seviyesinin düşük olduğu tespit edilmiş. Doktora giderek bir kan tahlili ile D vitamini seviyeni öğren, gerekliyse takviye al.**

95 **Para sadece belli bir yere kadar mutlu olmanı sağlayabilir. Bunun ötesinde, daha fazla para çok büyük fark yaratmaz. Kirana ya da mortgage ödemene yetecek, benzin deponu doldurabilecek, istediğin her şeyi dilediğin zaman yiyebilecek kadar kazanıyor, belli zamanlarda tatile gidebiliyorsan, bundan daha fazlası ile daha mutlu olmayacağını bil.**

96 Güneş ışığından mümkün olduğunca yararlan. Vaktinin büyük kısmını kapalı alanlarda geçiriyorsan, çok parlak

florasan ampullerle donatılmış bir ışık kutusuna yatırım yapmayı dene. Bu sayede serotonin seviyen artar ve iç saatin ilkbahar/yaz ayarlarındaki programına döner.

97 **'Keşke' yerine 'iyi ki' de. Yaşadığın her an için şükret. İyi ki tatile gittin, iyi ki arkadaşlarınla eğlendin, iyi ki anneannenin yaptığı yaprak sarmalarını saymadan yedin! 'Keşke yapmasaydım' demektense, 'iyi ki yaptım' ve 'daha da neler yapacağım' diye düşün.**

98 Fazla kilolarından rahatsız olmak ve kendine savaş açmak zorunda değilsin. Kilolarınla mutluysan, görünüşünle ilgili rahatsan ve bu durum sağlığını etkilemiyorsa bu şekilde devam et.

99 **Zamanını iyi kullan. İşlerini, yapman gerekenleri erteleme. Bunun için zaman yönetimi becerilerini geliştirmen gerekebilir. Bunu öğrendiğinde, aslında ne kadar gereksiz şeylerle vakit geçirip kendi kendini sabote ettiğini görebilirsin.**

100 **Psikoloğa gitmek için ille de "arıza çıkmasına" gerek yok. Düzenli olarak gitmene de gerek yok ama hayatında bir psikolog olması sana ayrı bir güç katabilir. Çünkü herhangi bir nedenle canını sıkan bir şey, hayatının her alanını etkiler. Sıkıntılarını biriktirmeden çözmelisin. Sıkıntılı dönemler dışında da psikoloğunla zamanını iyi kullanma ve motivasyon gibi konularda görüşebilirsin.** WH

DERMATOLOG DR. BURCU YAMANGÖKTÜRK SOLAK

BTL VANQUISH ME™ İLE TEMASSIZ ESTETİK

BTL Vanquish Me, bölgesel yağlarınızdan acısız, ağrısız ve temassız bir şekilde kurtulmanızı sağlıyor. Dermatolog Dr. Burcu Yamangöktürk Solak, bizi bu yöntem hakkında bilgilendiriyor.

Her geçen gün artan iş yoğunluğumuzun arasında daha az hareket eder olduk. Dolayısı ile günlük beslenme düzenimiz de bu koşuşturmaya bağlı olarak hazır gıdalardan oluşmaya başladı ve karbonhidrattan zengin hâle geldi. Bir kısmımızın metabolizması genetik olarak hızlı, onlar şanslı olan bir grup. Fakat pek çoğumuzun zaten zayıf olan metabolizması değişen günümüz koşullarıyla da giderek zayıflıyor. Sonuç: Diyetler de uygulasak, egzersiz de yapsak; bel yanlarımızda, göbek çevremizde, basenimizde ve bacaklarımızda öbekleşen ve eritilemeyen yağlanma.

Hızla gelişen teknoloji sayesinde bölgesel incelmede önemli başarılar elde etmeye başladık. Biz de dünyada herhangi bir noktada geliştirilmiş, yeni ve güvenilir teknolojileri, Türkiye'de kullanabilir hâle geldik. Bir teknolojinin yeni olmasının güvenilir olduğu anlamına gelmediğini hep vurgularım. Herhangi bir tedavi programında olduğu gibi bölgesel incelmede de tamamen güvenilir olduğunu bildiğimiz uygulamaları kullanmalıyız. Güvenilirden kastım, "uygulama sırasında ve sonrasında insan vücuduna herhangi bir zararı yoktur" onayı olmasıdır. Bu onayın alınması için cihazla pek çok klinik deneylerin yapılmış olması, geniş bir seride kullanılıp, takip edilmiş olması ve sonrasındaki süreçte de herhangi bir komplikasyonun bildirilmemiş olması gerekir.

FDA ONAYLI SİSTEM

Bölgesel incelmede gelişen teknolojinin son meyvelerinden olan BTL Vanquish ME anlattığım tüm o zorlu süreçleri yüz akı ile geçen ve FDA onayını alan güvenilir bir sistem. Amerika, Londra ve daha pek çok noktada son derece popüler olan "BTL Vanquish ME ile temassız estetik" benim de bölgesel incelmede güvenilirliği ve etkinliği ile favorim hâline geldi.

BTL Vanquish ME, seçici ve özel bir radyofrekans teknolojisidir. Başlığında bulunan pek çok elektrot sayesinde doku içindeki yağı hedef alır. BTL Vanquish ME ile işlem sırasında cilt, kas doku ve yağ doku farklı ısınır. Deri yüzeyi çok daha düşük ısılarda iken yağ, erime noktasında ısınır; homojen bir çözünme sağlar. Dolayısı ile lokalize eritilemeyen yağ doku erimeye ve vücut şekil almaya başlar. Benzeri olmayan bu teknoloji, çalışırken dokuya temas etmez ve "temassız estetik" adını buradan alır. BTL Vanquish ME ile temassız estetik uygulaması, acısız ve ağrısızdır. Dolayısı ile siz kitabınızı okurken ya da uyurken uygulamanıza devam edilecek kadar konforludur.

BTL Vanquish ME temassız estetik, spor ve diyetle eritilememiş lokalize yağlanması olan kişilerde; normal kiloya sahip ancak göbek çevresinde, bel yanlarında, bacak iç ve dışlarında ya da kollarında lokalize yağlanması olan kişilerde ve basen küçültme istediğimiz durumlarda, etkin bir şekilde kullanılıyor.

BTL Vanquish ME ile temassız estetik her mevsim sağlanabilir. Uygulama alanında iyileşme gerektirecek herhangi bir sıkıntıya, kızarıklığa, ödeme neden olmadığı için yaz ya da kış ayları fark etmeksizin, uygulama yapılabilir. Uygulamanın ardından kişiler günlük hayatlarına devam edebilir. Uygulama planı genellikle dört seans olarak yapılır. Her bir seans 30-45 dakika sürer. Seans aralıkları genellikle bir hafta olacak şekilde uygulanır.

BTL Vanquish ME ile temassız estetik uygulama seanslarından önce ve sonra -yani seans aralarındaki dönemde- bol su tüketmek gerekir. Günlük üç litre su tüketimi, tedavinin başarısı için gereklidir. Ek olarak, uygulama seansları arasında merdivenleri asansör kullanmadan çıkmak, günlük aktiviteleri yürüyerek sağlamak enerjinin yakımını kolaylaştıracağı için faydalı olacaktır.

www.btlaesthetics.com
www.temassizestetik.com
BTL VANQUISH ME™ AESTHETICS
RENOUVELLE CLINIC
DR. BURCU YAMANGÖKTÜRK SOLAK

KIRMIZINI SEÇ!

Çoğu kadın kırmızı rengin sadece esmerlere yakıştığını düşünüyor. Sarışın kadınlarsa fazla dikkat çekeceklerini düşünerek gardıroplarında kırmızı tonlara yer vermekten kaçınıyor. Aslında doğru ton seçildiği müddetçe kırmızı, her kadını asil, zarif ve çekici gösterecek güçte.

Peki, doğru kırmızını nasıl anlayacaksın? Bunun için cildinin alt tonunu bilmen gerek. Anlamanın en iyi yolu da, farklı kırmızı tonlarındaki kumaşları (ya da giysileri), yüzün makyajsızken üzerine tutup aynada kendine bakmak. Hangisinin daha çok yakıştığını hemen fark edeceksin. Şu basit denklemi aklında tut: Soğuk tonlulara içine bir parça mavi (soğuk ton) karışmış, sıcak tonlulara içine bir parça sarı (sıcak ton) karışmış kırmızılar yakışır.

Cildin sıcak alt tonluysa: Nar çiçeği, mercan, kızıl, Scarlet kırmızısı, Venedik kırmızısı

Cildin soğuk alt tonluysa: Kan kırmızı, bordo, gül kırmızısı, marsala veya şarap rengi.

FARK YARAT
Artık tabularımızı yıkıyoruz. Gece elbisesi giydiğinde üzerine blazer yerine deri bir ceket atarak hem tarzını konuştur, hem de kombinine ayrı bir hava kat.
Deri Ceket, Mango ₺369,99
Elbise, Vakkorama ₺695

FOTOĞRAF: KEREM ÇOBANLI

SPOR TERCİHLER
Mini etek formunda dikilmiş pilili etekler, aktif bir gün için çok uygun. Diz hizasında olduğunda ise klasik bir görünüm kazanır ve birçok ortamda rahatça kullanılabilir. Biz bu kombinde daha spor bir şekilde kullanmayı tercih ettik; tek eksiğin spor ayakkabın olacak.

Bluz, İpekyol ₺129
Etek, Kenzo / Beymen ₺1.425
Çanta, Save My Bag / Vakkorama ₺339

SAÇ & MAKYAJ: MUSTAFA ERKANLI; MODEL: AMANDA / OPTION MANAGEMENT

KIRMIZININ HER HALİ

Hayır, kırmızıyı yılbaşı ile özdeşleştirmiyoruz. Çünkü bu ateşli rengi kullanarak, insanların sana olan yaklaşımını ve iş hayatındaki performansını pozitif bir şekilde etkileyebilirsin. Renklerin en çekicisi olan kırmızıyı kombinlerinde kullanmanın yollarını birlikte keşfetmeye ne dersin?

Styling: İrem Arkan

İNCE BİR BELE SAHİPSEN, BU VOLANLI VE YÜKSEK BEL KIRMIZI ETEK TAM SANA GÖRE. BELİNİN İNCELİĞİNİ ORTAYA ÇIKARARAK ZARİF BİR GÖRÜNÜM ELDE EDERKEN, BACAK BOYUNU DA UZUN GÖSTERE-BİLİRSİN.

Küpe, Mango ₺29,99
Bluz, Roman ₺154
Etek, Closh ₺2.500

SOĞUĞA MEYDAN OKU

Kış soğuklarından koruyan uzun paltolar, bu sezon çok şık modellerle karşımıza çıkıyor. İçine istersen gömlek, bluz ya da bizim kombinlerken tercih ettiğimiz gibi boğazlı kazak giyebilirsin.

Palto, Machka ₺1.350
Kazak, Machka ₺295
Pantolon, Roman ₺188

ÇOK BEĞENDİĞİN O YAZLIK ELBİSENİ KIŞIN DA GİYMEK İSTER MİYDİN? CEVABINI TAHMİN ETMEK ZOR DEĞİL. ELBİSENİ, ÜZERİNE KALIN BİR KAZAK YA DA UZUN HIRKA GİYEREK KIŞ SOĞUĞUNDA DA KULLANA-BİLİRSİN.

Kazak, Maxmara ₺549
Elbise, Vakkorama ₺995

KURTARICI PARÇAN
Acil bir davete mi gitmen gerekti? Küçük siyah elbise kurtarıcımız olsa da bazen sıkıcı olabiliyor. Bu kırmızı elbisenin yakasındaki fırfır detayı sayesinde, ekstra aksesuara (ve seçim yapmak için zaman harcamaya) ihtiyacın olmayacak. Sen sormadan biz söyleyelim, yılbaşı gecesi için de ideal.

Elbise, Roman ₺335

EĞER KIRMIZI SENİN İÇİN BU KOMBİNDE BİRAZ FAZLA İSE, KIRMIZI PANTOLONU BEYAZ GÖMLEK VE SİYAH DERİ CEKETLE KOMBİN-LEYİP, ŞIKLIĞINI GARANTİLE-YEBİLİRSİN.

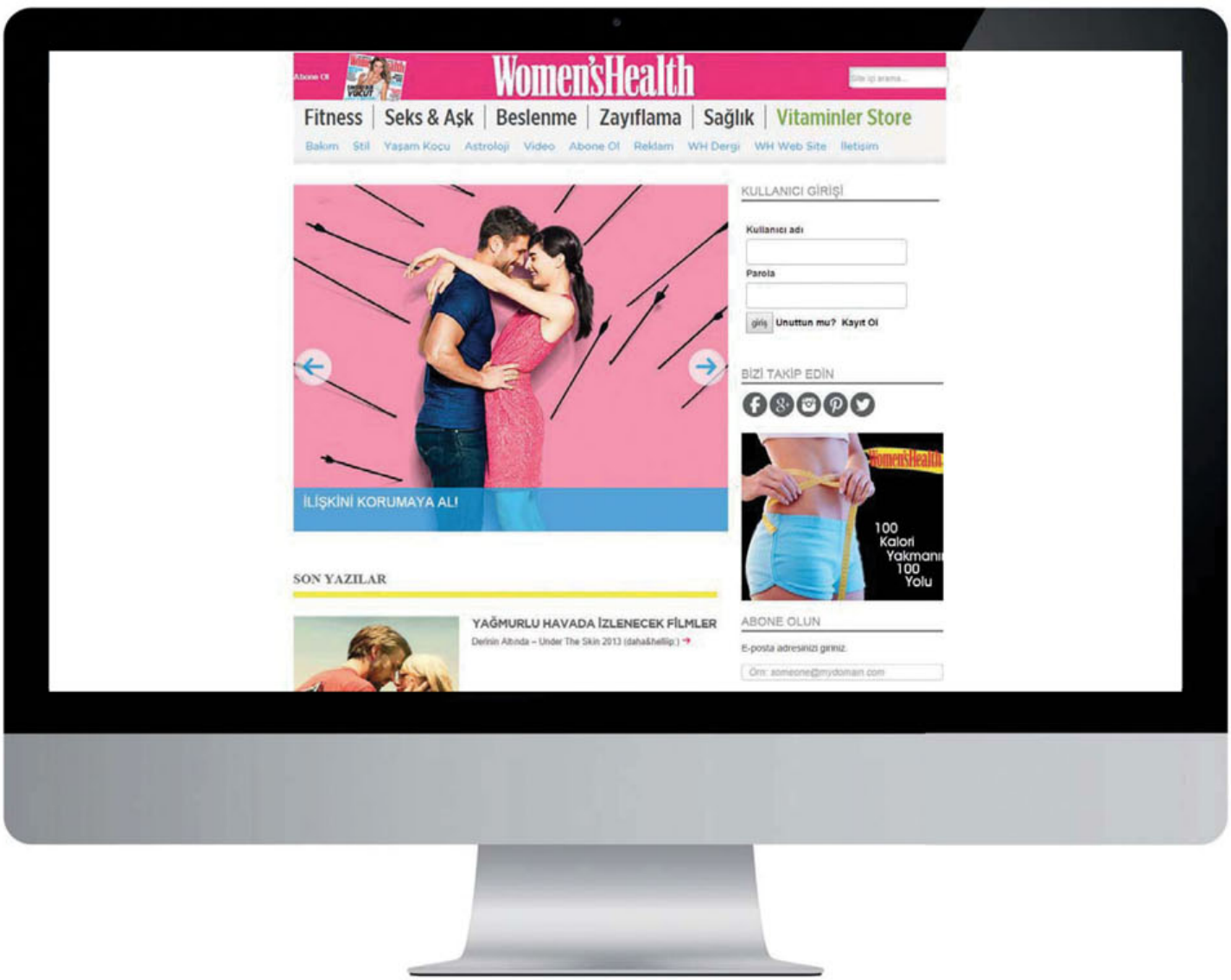
Küpe, Forever New ₺19,90
Ceket, Givenchy, Fiyat istek üzerine
Pantolon, Maxmara ₺269

VÜCUDUNU TANI
Kıyafet seçiminde dikkat etmen gereken ilk nokta, kendine güvendiğin ve gün boyu "Acaba kötü duruyor mu?" diye düşünmeyeceğin bölümleri ön planda tutmak. İnce bacaklarını öne çıkarmak için mini etek, göğüs dekolteni öne çıkarmak için V yakalı üstler giyebilirsin. Eğer düz bir karnın varsa, bu kalem elbiseyi giymemen için hiçbir sebep göremiyoruz.

Elbise, Hakan Yıldırım / Beymen ₺3.500

Women'sHealth

WWW.WOMENSHEALTH.COM.TR



FACEBOOK.COM/WOMENSHEALTHTR TWITTER.COM/WOMENSHEALTH_TR INSTAGRAM.COM/WOMENSHEALTHTR

DOĞAYLA İÇ İÇE KIŞ TATİLİ

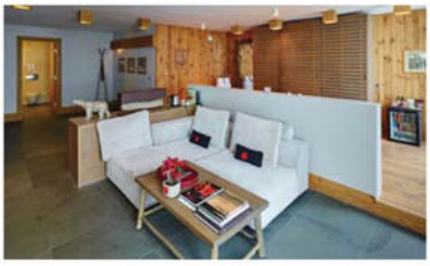
Golden Key Kartalkaya, Köroğlu Dağları'nın zirvesinde kayak keyfi sunuyor.

Kış tatilinde doğa ile bütünleşmek isteyen kayak tutkunları için en doğru adreslerden biri, Köroğlu Dağları'nın zirvesinde yer alan Golden Key Kartalkaya. Burada snowboard, snowkite ve snowshoeing gibi sporları yapabilir; ayrıca Givid Snowboard Merkezi eğitmenlerinden board eğitimi ya da otel eğitmenlerinden kayak eğitimi alabilirsin. Otel, tatilindeki geceleme sayısı kadar, Kartalkaya'daki tüm pistlerden ücretsiz yararlanma fırsatı sağlıyor.

Manzaranın Tadını Çıkar

Şehir hayatından bunalıp kaçtığın kış tatilinde doğayla iç içe olmak istiyorsan, Golden Key Kartalkaya bu arzuna cevap veriyor: Tüm odaları doğa manzarasına sahip olan Golden Key Kartalkaya'nın dış mimarisi Lea Invent tarafından, klasik yayla evlerinin modern bir yorumu olarak inşa edilmiş.

Spa merkezinde özel bitki yağlarının dinlendirici kokusuyla yorgunluğunu giderebilir ve kayak sonrasında yorulan kaslarını sakinleştirebilirsin. Ana restoranda yöresel lezzetleri tadabilir, Brasserie'de İtalyan lezzetleri deneyebilir ve Wellness Bar'da sağlıklı kokteyller bulabilirsin. Detaylı bilgi ve rezervasyon için: ***kartalkaya.com.tr***



KAPIDA AŞK VAR

Özgür Aras'ın yeni kitabı *Kapıda Aşk Var*, ayrı uçlarda yaşayan iki karakterin aşk hikâyesini anlatıyor.

Müzik, televizyon ve sanat camiasında pekçok ünlüyle birlikte yürüttüğü projeler, yazdığı kitaplar, İstanbul gece hayatına kazandırdığı mekânlar, ses getiren sosyal sorumluluk kampanyaları ve aldığı ödüllerle adından söz ettiren İletişim Danışmanı Özgür Aras'ın yeni kitabı *Kapıda Aşk Var* raflardaki yerini aldı.

Aşkın bir hayal olduğunu düşünen modern zaman insanını tam kalbinden yakalayan yazar, aşkın insanı şaşırtan, sürprizlerle dolu hâlini birbirinden tamamen farklı, ayrı uçlarda yaşayan iki karakterin öyküsüyle anlatıyor.

İki Farklı Kutup

Kendine güvenen, iddialı ve hayatı oyun olarak algılayan bir adam, kulağa ne kadar "zor" geliyor, değil mi? Peki, samimi ve sevgi dolu olduğu kadar içine de kapanık, takıntılı kişilikte bir kadın?

Kitabında bu iki zıt kutbu bir araya getiren Aras, bambaşka hayatlara sahip iki insan âşık olduğunda, tek çarenin teslimiyet olduğunu anlatıyor. Aşkın gücünün ihaneti, korkuları ve geçmişin kötü hatıralarını yenip yenemeyeceğini görmek için kitabın sayfalarında kaybolman gerekiyor.

Bu aralar battaniyeye sarınıp okumak üzere sıcacık bir kitap arıyorsan, Sayfa6 yayınlarından çıkan *Kapıda Aşk Var*'a şans verebilirsin...

SINIRLI SAYIDA

Alberto Morilla, Kérastase Chronologiste serisinde yer alan Parfum En Huile-Jasmin de Minuit isimli, parfümlü güzellik yağının kokusuna imza attı. Notalarında Arap yasemini, neroli çiçekleri ve sandal ağacı bulunan güzellik yağının, sınırlı sayıda üretildiğini hatırlatalım.

AKDENİZ'DEN GELDİLER

Le Petit Marseillais, Akdeniz bölgesine özgü kokulara sahip vanilya, tatlı badem ve portakal çiçeği çeşitleri ile karşında. Serideki katı sabunlar, tenini nazikçe temizlerken doğal kokularla duyularını da canlandıracak.

KURUMASINA İZİN VERME

Bioder Atocare serisi, formülündeki probiyotiklerle ciltteki lipid bariyerin onarımına destek oluyor. Serideki vücut losyonu Bioder Atocare Body Lotion, kuruluk ve kaşıntıya karşı cilde direnç kazandırıyor.

CİLDİNİ KORU

Cildin yağ dengesini kış aylarında da kontrol altında tutabilen Cetaphil Dermacontrol Serisi Yağ İçermeyen Yüz Nemlendirme Losyonu, seramid teknolojisiyle cilt bariyerini yeniden oluşturuyor. Akneye eğilimli ciltler de rahatça kullanabiliyor.

İDDİALI GÖZ MAKYAJI

Oriflame, My Destiny Collection'da Wonder Lash Maskara ve The One Bold Intensity Far Paleti'ne yer veriyor. Maskara, kirpiklere bakım yaparken aynı zamanda hacim ve kıvrım vadediyor. Far paleti ise popüler renk tonlarına sahip.

"OKUMAK HER ÇOCUĞUN HAKKIDIR."

Sephora, Sephora Geometri Color Makyaj Paleti'nin aralık ayı boyunca satışından elde edilen kârın tamamını TOÇEV'e bağışlayarak, maddi durumu elverişsiz ailelerin okumaya istekli çocuklarının eğitimine katkıda bulunacak.

BEYAZLARI ANINDA KAPAT

Dip boyaya vakit bulamıyorsan, L'Oréal Paris Magic Retouch Beyazlar İçin Anında Kapatıcı Sprey ile tanış. Hızlı kuruyan yapısı ve yoğun pigmentleri ile beyazları kapatan ürünün, sarı, kumral, koyu kahve, kahve ve siyah olmak üzere beş farklı seçeneği var.

DERİNLEMESİNE TEMİZLE

Bioderma Sébium Foaming Gel, karma ve yağlı ciltlere özel formüle edilen içeriğiyle cildin yağ dengesini düzenlemeye yardımcı oluyor. Kremsi jel yapıdaki ürün, derinlemesine temizlik sağlayarak cildi kir ve makyajdan arındırıyor; geride ferah bir his bırakıyor.

SAÇINI DİZGİNLE

Creightons saç bakım ürünleri içerisinde yer alan Frizz No More serisi, meadowfoam ve argan yağı içeren formülüyle saça yumuşak ve parlak bir doku kazandırıyor. Yalnızca Gratis'lerde satılan seri, saçların kabarıp uçuşmasını önlüyor.

İKİ YENİ KURU ŞAMPUAN

Batiste Kuru Şampuan, iki yeni ürünüyle Watsons raflarında. Hafif ve ferah kokusuyla Batiste Bare Kuru Şampuan ve çiçeksi kokuya sahip Batiste Floral Kuru Şampuan, saça hacim de kazandırıyor.

YENİ YIL BAKIMI

Nuxe, yeni yılı ikonik Huile Prodigieuse® ve onun kendine has kokusunu taşıyan bakım ürünlerinden oluşan seri ile karşılıyor. Seride vücut sütü, duş yağı, parfüm, bronzlaştırıcı pudra gibi ürünler yer alıyor.

MAT RUJ SEVENLERE

Rimmel The Only 1 Mat Ruj, özel pigmentleriyle başarılı bir kapatıcılık vadediyor. Uzun süre dayanıklı olan ve dudaklarda kuruma hissi yaratmayan ürüne Watsons mağazalarında ulaşabilirsin.

GÜN BOYU IŞILDA

Toni&Guy Işıltı Veren Saç Parfümü, saçına sinen şehir kokusuna karşı vanilya çiçeği, misk ve sandal ağacı notalarının kokusunu öneriyor. Saçını ağırlaştırmadan ışıl ışıl yapan ürün, gün boyu bakımlı hissetmene yardımcı olacak.

YENİ YIL KOLEKSİYONU

Yves Rocher'nin yeni yıl özel koleksiyonu, makyajdan vücut bakımına kadar birbirinden farklı ürünler içeriyor. Formülünde farlara yumuşak bir doku veren pirinç özlerinin yer aldığı 5'li Yılbaşı Özel Far Paleti, koleksiyonun dikkat çeken üyelerinden.

SAÇINA KAFEIN DOKUNUŞU

John Frieda Luxurious Volume Hacim Kazandıran Saç Köpüğü, formülündeki canlandırıcı kafein kompleksi sayesinde saçını yapış yapış bırakmadan hacim ve tutuş sağlıyor. Yarattığı dolgun görünüm ise uzun saatler dayanabiliyor.

ÇOK YÖNLÜ NEMLENDİRİCİ

Avène Hydrance Perfecteur SPF 30 Krem, cildindeki ton eşitsizlikleri ve pürüzleri düzenlerken, nemlendirme ve güneşten koruma özelliği de sunuyor. Farklı cilt tiplerine özel iki formu bulunan ürün, verdiği hafif renk tonu ve içerdiği SPF 30 ile pratik bir nemlendirici alternatifi.

BEBEĞİN VE SENİN İÇİN HEDİYELER

Anne ve bebek cilt bakım uzmanı Mustela, aralık ayı boyunca yapacağın ürün alışverişlerinde sürpriz armağanlar sunuyor. Anlaşmalı eczanelerde yapacağın alışveriş sonrası hediyeni almayı unutma.

ENERJİ DOLU

Klorane Cedrat Turunçgil Ekstreli Mat Saçlar İçin Şampuan, kuru ve soğuk havanın etkisiyle matlaşan saçlara turunçgiller ve vitaminlerle enerji veriyor. Kışın saçının canlı ve ışıltılı görünmesi için kullanabilirsin.

BOYALI SAÇLARA

Phyto'nun yeni ürünü Phytomillesime, gücünü antioksidan özelliğe sahip ve ilk kez kozmetikte kullanılan kırmızı elma çiçeğinden alıyor. Sık sık kimyasala maruz kalan, boyalı saçların imdadına koşan ürün, saça canlılık veriyor ve saçın kolay şekil almasına yardımcı oluyor.

ETKİLEYİCİ BAKIŞLAR

LR Health & Beauty'nin Rosegold serisi, gözlerini hedef alıyor: Deluxe Fantastik Maskara ile takma kirpik etkisi yaratırken, üst kirpik dibine uygulayabileceğin Deluxe Khol Göz Kalemi ile bakışlarını keskinleştirebilirsin.

SNEAKER'DAN VAZGEÇME

Nike Sneakerboots koleksiyonu, kışın olumsuz hava koşullarında da sneaker'dan vazgeçmek istemeyenlere şık alternatifler sunuyor. Nike Lupinek Flyknit, suya dayanıklı yapısı ve bilek bölümündeki özel köpük sayesinde rahat bir kullanım sağlıyor.

GECENİN YILDIZI OL

Forever New, yeni koleksiyonu Dark Romance ile yılbaşı gecesi göz kamaştırmak isteyen kadınlar için özel tasarımlar sunuyor. Işıltılı ayakkabı, çanta ve takılarla yeni yıla muhteşem bir başlangıç yapabilirsin.

RENGÂRENK BİR GERİ SAYIM

LoveWatch, klasik ve spor saati bir bünyede topladı. İstediğin zaman değiştirebildiğin ve o günkü rengine ayak uyduran Nato Bantlar sayesinde LoveWatch saatleri hem şık gece kıyafetlerinle, hem de spor kıyafetlerinle kullanabilirsin.

MASKÜLEN ŞIKLIK

Fonksiyonelliğin pembe altın ve koyu renkle buluştuğu, rahat ve maskülen Guess saat modelleri modern tasarımıyla dikkat çekiyor. Saatler, günlük stil ile ofis stili arasında denge kuruyor.

RAHAT BİR YIL

Yeni yıla girerken Asics Tiger'ın özel tasarlanmış modellerinden birini tercih ederek, 2017'nin sağlıklı, rahat ve şık geçmesini sağlayabilirsin. Özel gel tabanları ile GEL-Lyte III ve GEL-Lyte V, ayak sağlığını korumayı vadediyor.

ŞIMART KENDİNİ

Bu yılbaşında sevdiklerini ve kendini bir çift ayakkabıyla şımartmak istersen, Mecrea'nın her hafta yenilenen zengin koleksiyonunda, her yaşa ve zevke hitap eden ayakkabı, çizme ve botlar bulabilirsin.

MAKSİMALİST VE GÜÇLÜ

Trendyol'un ulaşılabilir moda felsefesiyle, Raisa&Vanessa'nın çizgilerin ucundaki tasarım anlayışı birleşti. RV for Trendyol koleksiyonunda, maksimalist ve güçlü kumaşların birleştiği tasarımlar yer alıyor.

ÖZEL KAMPANYA

Persol, Ray-Ban, Miu Miu ve Prada gibi birçok dünya markasına ev sahipliği yapan Sunglass Hut, sezon trendini yansıtan farklı alternatiflerdeki gözlükleri yeni yıla özel kampanyasıyla sunuyor.

YENİ YIL ŞIKLIĞI

Yalın çizgiden ödün vermeden, doğanın renkleri ve retro trendiyle harmanlanarak oluşturulan U.S Polo Assn. 2016-17 Sonbahar/Kış Koleksiyonu, yılbaşı hediyesi arayanlar için farklı seçenekler sunuyor.

ALTERNATİF MODELLER

Hotiç 2016-17 Sonbahar/Kış koleksiyonunda deri, rugan, süet dokulu ve alternatif modellerde tasarlanan ayakkabı ve botlar yer alıyor. Modeller aynı zamanda rahatlıktan ödün vermiyor.

YILBAŞI HEYECANI

Deichmann'ın yeni koleksiyonu ile yeni yıla şık bir şekilde giriş yapabilirsin. Marka, geniş koleksiyonu sayesinde kadınların imdadına koşarak ne giyeceğim derdine son veriyor.

RAHAT ADIMLAR

Konfor ve rahatlığı bir araya getiren Hush Puppies, yeni yılda stiline önem veren ayakkabı tutkunlarına geniş ürün çeşitliliği sunuyor. Modellere Yeşil Kundura mağazaları, bayileri ve *yesil.com.tr*'den ulaşabilirsin.

METALİK GÜÇ

Casio g-shock mt-g serisi, üst düzey dayanıklılık ve fonksiyon için metal ve reçineyi bir araya getiriyor. Metal kordon güçlü bir his verirken aynı zamanda ağırlığı azaltıyor.

ALIŞVERİŞ GÜNLERİ

Bu yıl 4. kez düzenlenen Zubizu Yılbaşı Alışveriş Günleri, 7-8 Aralık tarihlerinde Volkswagen Arena'da ünlü marka ve tasarımcıları ağırlamaya hazırlanıyor. Etkinliğe katılım ücretsiz.

KIRMIZI GECE

Yeni yıla hem etkileyici hem de şanslı girmek istiyorsan, bonprix.com.tr'de dantel, fırfır, kurdele ve romantik detayların hâkim olduğu kırmızı parçalar bulabilirsin.

OUTDOOR TUTKUNLARINA

Kinetix'in su geçirmez modelleriyle ön plana çıkan outdoor koleksiyonundaki ayakkabı ve botlar, kışın zorlu hava koşullarına meydan okuyor. Koleksiyonda erkek ve çocuklar için de modeller yer alıyor.

HAFİF VE ÇARPICI

Turkuaz Optik, Kiton gözlük koleksiyonunda çarpıcı renk tonları, farklı kaplama alternatifleri, hi-tech lensler ve titanyum kullanmış.

ALYANŞTA YENİ DÖNEM

Erkek ve kadınlara özel farklı alyans tasarımlarıyla dikkat çeken Lovering'in yeni kreasyonunda, hem spor hem klasik taşlı modeller dikkat çekiyor.

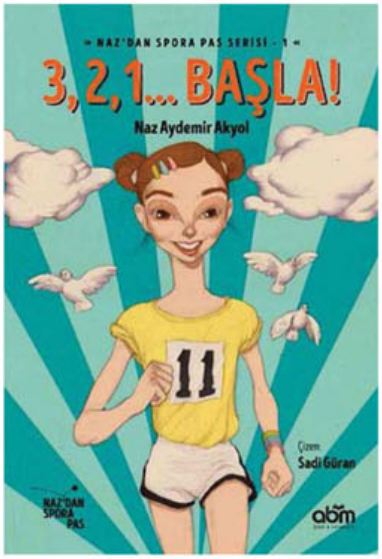
ZENGİN KOLEKSİYON

Gamze Saraçoğlu'nun kreatif direktörlüğünde hazırlanan İnci Deri 2016-17 Sonbahar/Kış Koleksiyonu, yaşam alışkanlıklarına göre farklılaşan moda beklentilerini zengin ürün çeşitliliğiyle karşılıyor.

40. YILA ÖZEL

Eastpak, 40. yaşını sınırlı sayıda üretilen ve doğduğu senenin yani 1976'nın ruhunu taşıyan özel tasarım sırt çantası ile kutluyor. Eastpak Holiday 2016-17 Sonbahar/Kış Koleksiyonu'nun bir parçası olan model, yıldızlı ve çizgili bir tasarıma sahip.

Alışveriş Fırsatı
Singapur Changi Havalimanı, 31 Mart 2017 tarihine kadar Changi havalimanından transit olarak geçiş yapan tüm Singapur Havayolları yolcularına, havalimanı içinde harcanmak üzere hediye çeki veriyor.



ÜÇ, İKİ, BİR...
Milli Voleybolcu Naz Aydemir Akyol, kendi hayatından aldığı ilhamla çocukların gelişimine yön veren, spor ve eğitim konusunda hayatlarına dokunan bir kitaba imza attı: "Naz'dan Spora Pas Serisi - 3, 2, 1... Başla!"

BİTKİSEL SÜTLER
Hafif kavrulmuş Akdeniz bademleri ile suyun karışımından oluşan Alpro Badem İçeceği, bitki bazlı, düşük kalorili ve laktozsuz. Çikolatalı ve şekersiz seçenekleriyle raflarda bulabilirsin.

Yaşam Biçimini Değiştir
Zone Club, sadece güç kazanmak veya ideal kiloya kavuşmak hedefleri için değil; yaşam biçimini değiştirmek ve yeni alışkanlıklar kazandırmak amacıyla faaliyet gösteriyor. Kişiye özel antrenmanlar ve küçük grup dersleri bulabilirsin.

ÜÇ YENİ İÇECEK
Pakmaya üç yeni ürünle kış aylarını renklendiriyor: Pakmaya İçilebilir Çikolata, Pakmaya Geleneksel Salep ve Pakmaya Salep. Bir içimlik paketlerle evde, okulda ve iş yerinde pratik kullanım sunuyor.

BOĞAZA KARŞI
Conrad İstanbul Bosphorus'da düzenlenen yılbaşı partisinde, yeni yıla boğaza karşı girmenin tadını yaşayabilirsin. Partinin ardından dilersen geceyi konaklama ile tamamlayabilirsin.

HIZLI ÇÖZÜM
Fitintime, EMS (Elektriksel Kas Uyarımı) teknolojisi ve kişiye özel antrenman programıyla, kilo verme, performans artışı ve kas güçsüzlüğüne bağlı fiziksel problemlere çözümler sunuyor.

TANITIM ZAMANI
Katar Turizm Otoritesi (QTA), İstanbul'da bir ofis açarak küresel ağını genişletti. QTA, 14 Kasım 2016 Pazartesi günü, 27 medya temsilcisi ile kahvaltı ve 21 seyahat acentası temsilcisi ile öğle yemeğinde bir araya geldi.

GÜNÜN İLK IŞIKLARINA DEK
Mövenpick Hotel İstanbul'un 20. katındaki Skyline Club Lounge'da düzenlenecek olan yılbaşı partisi, saat 22.30'da başlayacak ve günün ilk ışıklarına kadar canlı DJ performansı ile devam edecek.

ALTERNATİF MEZELER
Plus Kitchen menüsünde yılbaşı sofralarına yakışacak lezzetler yer alıyor. Yeni yılda misafirlerine sağlıklı sofralar hazırlamak istiyorsan, Plus Kitchen alternatiflere yer verebilirsin.

SÜRPRİZLERLE BAŞLA
Renaissance Polat İstanbul Hotel, yılbaşına özel farklı eğlence alternatifleri hazırlıyor. Canlı performanslar eşliğinde yılbaşı programları, zengin büfeler ve 2017 sürprizleri seni bekliyor.

SAĞLIKLI LEZZETLER
Sağlıklı Yaşam Akademisi markası *sagliklilezzetler.com*, hem kilosunu korumak veya kilo vererek daha sağlıklı yaşamak isteyenlere, hem de damak tadına düşkünlere özel menüler hazırlıyor.

HEMEN SONUÇ
XBody, üç saatte yapabildiğin antrenmanı 20 dakikada gerçekleştirmeni sağlıyor. Vücut geliştirme, fizik tedavi, rehabilitasyon ve atletik performans artışını bir arada sunmayı vadediyor.

Prestijli Ödül
"Bir gün tüm yaşamınızı değiştirebilir" sloganıyla, her yıl Haziran ayının ikinci Cumartesi günü kutlanan Global Wellness Day'in kurucusu Belgin Aksoy, sektörün en prestijli ödülü olan "Leading Woman in Wellness 2016-Wellness Sektörünün Lider Kadını" ödülüne layık görüldü.

YENİ KONSEPT
L'art du Chocolat'ın yeni sürprizi, Nişantaşı'ndaki yeni adresi. L'art du Chocolat, yeni yılda yeni konsepti ile çikolata severler ile buluşuyor ve İtalya'dan özel olarak ithal ettiği kahvesi ile yeni bir café konsepti sunuyor.

Özel Seri
Kısa bir süre için satışta kalacak üç farklı "Limited Edition" kahve çeşidi, kahve fincanları ve aksesuarından oluşan Nespresso Festive Koleksiyonu, kahve tutkunları için ideal bir yılbaşı hediyesi olarak dikkat çekiyor.

HEM BEDENSEL HEM RUHSAL
Niche Pilates & Yoga'da bedensel ve ruhsal gereksinimlerine göre istediğin çalışmayı yapabilir, sağlıklı ürünlerin tadına bakabilir, Niche Store mağazasına göz atıp alışveriş yapabilirsin.

FAZLA YORULMADAN...
HighGenic Silikonlu Temizleyici, temizliği kolayca hemen bitirebilme hayaliyle bir kadın tarafından geliştirilmiş. Özel formülüyle uygulandığı tüm yüzeylerde uzun süreli temizlik, parlaklık ve koruma sağlıyor.

Boğaz'da Kış
Boğaz'ın en güzel yapılarından olan Sait Halim Paşa Yalısı, bu kış yine çok renkli. Yılbaşı kermesinden pazar sabah kahvaltılarına, canlı caz müziği eşliğinde keyifli saatlerden kurumsal yıl sonu yemeklerine uzanan birçok seçenek için Sait Halim Paşa Yalısı'nı ziyaret edebilirsin.

İLHAM VEREN WH KADINLARI

İlk sayımızdan bu yana, kendini geliştirmen, daha çok sevmen ve hedeflerine ulaşman için seni destekleyen yakın arkadaşın olduk. Ve güçlerimizi birleştirerek *WH* kadını tabirini lügatımıza soktuk: Sporu ve sağlıklı seçimleri yaşam tarzı hâline getirmiş, kendinin en iyi versiyonu olmaya çalışan bir kadın. Bunun için 100 sayıdır sana ilham veriyoruz. Şimdi sıra sende!

@tugi___
Çoğu kişi için sabah erken kalkmak bile bir meseleyken, güne egzersizle başlayan Tuğba'ya kocaman bir alkış!

@serraanzz
Serra, egzersiz eğitmeninin sözünden hiç çıkmadığın her hâlinden belli oluyor.

@senihaacikbas
Seniha, alt karın kasları için iş başında!

@pilates.besteaksoy
Beste için "happy hour" demek, pilates demek. Çünkü gerçek mutluluk, hareket etmek.

fitforflight_
Eğer "öncesi" olarak kalsın dediğin fotoğraf buysa, sonrasını merak ediyoruz. Aynen devam!

@pinarmorpinar
Pınar, egzersiz sonrası enerji kaynaklarını da yanından eksik etmiyor.

@son3kg
Bale barı dersinden sonra enerji ve mutluluk dolu bir fotoğraf. Harikasınız kızlar!

@fztcevriyeuzer
Cevriye, en doğru hâliyle pilates yapmak isteyenlere yardımcı oluyor ve fit vücuduyla da ilham veriyor.

Geçtiğimiz ay #WHileFormdayım ve #WH100 etiketleri ile takipçilerimizin Instagram'da egzersiz yaparken paylaştığı fotoğraflardan seçtiklerimiz bu sayfada... Önümüzdeki ay sen de dergimizde yer almak istiyorsan #WH100 etiketi ile paylaşımlarını bekliyoruz.